

૨૫ - ૧૦૫૧
૪૧૫૩

પાંચમી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

ચોથી આવૃત્તિની એક હજાર નકલો ત્રણ વરસમાં
ખપી જવાથી આ પાંચમી આવૃત્તિ બહાર પાડવા-
નો પ્રસંગ પરમાત્માએ આપ્યો તેથી હું તહેનો
ખરા દિલથી આભાર માનું છું તહેની સાથે અત્યાર
સુધી કેળવણી ખાતાના જે જે અમલદાર સાહેબોએ
મહેને ઉત્તેજન આપ્યું છે તેઓનો પણ ખરા અંતઃક-
રણથી ઉપકાર માનું છું.

નાંદોદ-તા. સ્કુલ.

તા. ૧-૧૦-૧૨.

}

કર્તા.



અભિપ્રાય.

ચોખવટ—સ્વચ્છતા.

ટૂંક સુદૃઢમાં આ પુસ્તકની લગભગ દોઢ હજાર નકલો અપી ગઈ છે. વિશેષ ખાત્રી સારૂ નીચેના અભિપ્રાયો જોઈ જશો.

I have read “ Chokhavat ” and found it very interesting. The book shows a good deal of minute observation on many ordinary topics and therefore will very likely be instructive to old and young. Besides a good substance, the book has an additional recommendation of having been written in simple, idiomatic, pure and popular Gujarati language. It is calculated to raise the moral sone of the readers with regard to the purity both of mind and body. I should like to see the book, placed in the hands of boys and girls. The book in my opinion deserves every encouragement.

(Sd). KASHIRAM SEVAKRAM DAVE. M. A.

(Once Senior fellow.)

DECCAN COLLEGE, POONA.

અર્થ—“ચોખવટ” વાંચી જોયાથી મહત્તે ધણી રસિક માલૂમ પડી છે, ધણી સાધારણ બાબતો ઉપર સૂક્ષ્મ અવલોકનનો ધણો સારો બંડોળ છે; તેથી વૃદ્ધ અને બાળ બંધને બોધ મળશે એમ જણાય છે, સારી મતલબ ઉપરાન્ત એ ચોપડીની બીજી બલામણુ એ છે, કે તે સાદી,

૩૬, શુદ્ધ અને લોકપ્રિય ભાષામાં લખાયેલી છે, વાંચનારના મન અને તનની શુદ્ધતા વધી લોકોની નીતિમાં આ ચોપડીથી લાભ થવાનો સમ્ભવ છે. બાળકો અને કન્યાઓના હાથમાં એ ચોપડી જોઈ હું ઘણો પ્રસન્ન થઈશ, હરેક રીતે તે ઉત્તેજનને યોગ્ય છે.

(ધર નં. ૪૮ દાદીશેઠની અગિયારી લેન મુખ્ય
તા. ૨૭-૨-૧૨

મહુમ કાશીરામ સેવકરામ દવે એમ. એ.

એક વાર સીનીયર ફેલો કેકન કોલેજ પુના-માણ
ગૂજરાત કોલેજના પ્રોફેસર અમદાવાદ.

*Chhota Udepur,
12th December 1891.*

DEAR CHHAGANLAL,

On perusal, I find your book CHOKH VAT very instructive especially for young boys and girls attending Vernacular Schools. It also contains much information, very useful to adults, both males and females, and it is written in such a style that any one can read it without being tired.

Yours truly,

(Sd.) H. P. KAMAKAKA, L. M. & S.

અર્થ-તમારી ગૂજરાતી “ ચોખવટ ” ની ચોપડી તપાસી જોતાં તે ચોપડી મને તથા મુખ્યત્વે કરીને ગૂજરાતી નિશાળવાળા છોકરા તથા કન્યાઓને માટે ઘણીજ

રમુજી અને જ્ઞાનવાળી માલૂમ પડી છે; તેમાં વળી ઘણી સારી ખબરો લખેલી છે, અને તે પુવડ સ્ત્રીઓ તેમજ પુરુષોને બહુ ઉપયોગી છે, અને તે એવી ભાષામાં લખાયેલી છે, કે ગમે તે કોઈ વાંચવા બેસશે, તો કંટાળો આવ્યા સિવાય વાંચશે. છોટા ઉદેપૂર ૧૨-૧૨-૯૧.

તમારો સાચો સ્નેહી.

એચ. પી. કામાકાકા. એલ. એમ. એસ.

ચીફ મેડીકલ હોશીસર, છોટા ઉદેપૂર-સ્ટેટ.

એ ચોપડીનો ઘણો ભાગ મ્હેં વાંચી જોયો, તે ઉપરથી એની રચના તથા મતલબ ઠીક છે, શૈલી સરલ છે, અને એ ગ્રંથનો વિષય સમજી તથા વિદ્વજનને પોતાના જાણપણાને ટેકો તથા સ્મૃત્તિ અને ઉત્તેજન મળવા તથા અજ્ઞાન વર્ગને જાણપણું પ્રાપ્ત થઈ તેનો લાભ મળવા સારો ઉપયોગી છે

(અમદાવાદ, બુધવાર તા. ૩૦-૯-૯૧)

શુભેચ્છક,

રા. બ. ખુશાલરાય સારાભાઈ

માજી દીવાન છોટા ઉદેપૂર-સ્ટેટ.

“ શોખવટ ” સામટી રીતે લેતાં સર્વને ઉપયોગી થઈ પડે એવું છે, તેમાં વિશેષ કરીને વિદ્યાર્થી વર્ગને વિશેષ મનન કરવા યોગ્ય છે.

(જા. નં. ૧૯૩ ગણેશવાડી મુબઈ તા. ૨૧-૧૦-૯૧)

લક્ષ્મીદાસ ખીમજી જે. પી.

હુકમથી.

છાટાલાલ આણંદજી.

તમે જે વિષય ચર્ચ્યો છે તે સાર્વજનિક હિતનો છે, અને તમારી ભાષા સર્વથી સમજાય તેવી છે; તેથી મને આશા છે કે તમારો લખવાનો ઉદ્દેશ પાર પડશે.

(ધારવાડ સં. ૧૯૪૮ માધ સુ. ૫ વસંત પંચમી તા. ૩-૨-૬૨.)

ગણપતરામ અનુપરામ ત્રવાડી.

ભાવનગર પાટવી કુંવરશ્રીના ટ્યુટર-હાલ ડે. એન્જ્યુ. ઈ. સોરઠ-જાત મહેનત અને મીઠી મીઠી વાતોના કર્તા.

તમારું “**ચોખવટ**” નામનું નાનકડું પુસ્તક હું વાંચી ગયો છું. છોકરાંઓને ઉપયોગી થઈ પડે એવી ધૃષ્ટીક શીખામણો એમાં સમાયેલી છે. એમાં દશવિલા વિચારો બહુ અશે વાસ્તવિક જણાય છે. + x + એકંદરે પુસ્તક સારી કાળજીથી વિદ્યાર્થીઓને લાભકારી થઈ પડે તેવી રીતે લખાયેલું છે.

જા. નં. ૨૦૯ તા. ૧૨-૯-૬૨ ગોધરા.

કે. આર. નાનજયાણી. બી. એ.
ડેપ્યુટી એન્જ્યુ. ઈ. પંચ. રૈવાકાંઠા.

ચોખવટ—આ નામનું નાનું સરખું નહાના કદના ૩૩ ફરમાનું એક પુસ્તક તેના કર્તા રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે બનાવેલાની એક પ્રત અમને ભેટ મળી છે. એમાં સ્વચ્છતાના સારા નિયમ સમજાવ્યા છે, જે આરોગ્યવિદ્યાના પુસ્તકને એક મદદગાર તરીકે સાધન છે. એમાં ધૃષ્ટીક ધરની અંદરની ઝીણી બાબતોમાં સ્વચ્છતાની જરૂર સારી રીતે સમજાવવા સાથે તે કેમ રાખવી તે પણ ઠીક સમજાવ્યું છે. આ પુસ્તક કેળવણી ખાતા તર-

૩થી સારી રીતે આશ્રયને યોગ્ય છે, અને તે માટે બુક કમિટી યોગ્ય વિચાર કર્યા વગર રહેશે નહિ એવી આશા છે.

હિતેશ્વ. ૪ ફેબ્રુવારી ૧૮૯૨ અમદાવાદ.

“ ચોખવટ ” આ સોળપેજ ૬૪ પૃષ્ઠનું નાનકડું પુસ્તક રચનાર છોટા ઉદેપૂરના તાલુકા સ્કૂલ માસ્તર રાવળ હગનલાલ વિદ્યારામ તરફથી સભાને ભેટ તરીકે મોકલ્યું છે, તે ઉપકારની સાથે માન્ય કરિયે છિયે. એ પુસ્તકના ૫ પ્રકરણ છે, તેમાં સ્ત્રી પુરુષોએ ચોખવટ (સ્વચ્છતા) રાખવાની સારી સૂચના બતાવેલી છે. આ પુસ્તક પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓને વધારે ઉપયોગી છે માટે કન્યાશાળાઓમાં તેનો વધારે ઉપયોગ થવો જોઈએ.

ઉદીચ્ય હિતેશ્વ. ડીસેમ્બર ૧૮૯૧ અમદાવાદ.

ચોખવટ—આ નામની ચોપડી છોટા ઉદેપૂરના મહેતાજી રા. હગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે રચેલી અમને પહોંચી છે. તેમાં ચોખવટ એટલે સ્વચ્છતા રાખવા વિષે લખવામાં આવ્યું છે. તેમાં સ્વચ્છ મકાનોના ફાયદા, સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા, ખાવા પીવામાં સુધડતાની જરૂર, સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા, મનની શુદ્ધતા એવા પાંચ વિષયો ઉપર પાંચ પ્રકરણ લખ્યાં છે. તેની ભાષા સહેલી અને વિષય ઠીક છે.

આર્યધર્મપ્રકાશ. આશ્વીન સં. ૧૯૪૯ મુંબઈ.

“ ચોખવટ ” આ પુસ્તક રા. રા. હગનલાલ વિદ્યારામ રાવળનું કરેલું ૬૪ પૃષ્ઠનું ડેમી સોળ પેજ કીમત ૦-૫-૦ આનાનું મળેલું છે, તેનાં પાંચ પ્રકરણમાં છેલ્લું મનની શુદ્ધતા વિષે લખેલું છે, તે ધ્યાન આપવા જેવું છે.

એ વિષે ઘણાં ઘણાં દ્રષ્ટાન્ત આપી ખીજ મહાન્ પુરૂષોએ જે લખેલું છે તેનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન છે. x x x છેવટ પટલ ગૃહસ્થોએ પુસ્તકને મદદ આપી છે તેમનાં નામ છાપી ઉપકાર માન્યો છે માટે અંત કર્તાને તેની મહેનત પ્રમાણે ઠીક આશ્રય મળેલો છે. એ વાંચી હમે ખુશી થઈએ છીએ. x x x છોટા ઉદેપુરમાં રહીને કર્તાએ પોતાના ખાનગી વખતમાં ઠીક ઉદ્યોગ કરેલો છે.

શુદ્ધિપ્રકાશ. એપ્રિલ ૧૮૯૫. અમદાવાદ.

ચોખવટ—અંગ્રેજીમાં જેને ‘ સેનીટેશન ’ કહે છે તેનાં મૂળતત્વોનો સગ્રહ સાદી અને પરિચિત ભાષામાં સારી રીતે કરવામાં આવેલો છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની તદુરસ્તી સાચ વવા કેટલાક સાદા નિયમો જાણવાની જરૂર છે. તેમ ચોખવટના નિયમો સર્વથી પ્રથમ જાણવા એ બહુ આવશ્યક છે.

સુદર્શન. પુ. ૧૨ એપ્રિલ ૧૮૯૭.



સ્વચ્છતા.

ઉપોદ્ધાત.

કેળવણી ત્રણ પ્રકારની છે, શરીરની, નીતિની અને બુદ્ધિની. જગત્કર્તા મહા પ્રભુએ માણસે માત્રમાં બુદ્ધિ રૂપી ખીજ મૂકેલું છે. જેમ જેમ આ ખીજને બહારના પદાર્થો સાથે સમ્બન્ધ થતો જાય છે. તેમ તેમ તે ખીલવા માંડે છે; પ્રસંગ વધારે થાય તો વધારે ખીલે છે, ને પરિણામે ફાલી ફલી ફળ આપવા લાયક બને છે. આવું છે, તોપણ નરી બુદ્ધિ બહુ ફળદાતા ગણાતી નથી; કેમકે નઠારી સો બતમાં રહેથી તે ઝટ નઠારું ફળ આપે છે. તેથી જ એકલી બુદ્ધિ કેટલેક ઠેકાણે નિંદાને પાત્ર બને છે. ફક્ત એકલી ખાંડથી મિષ્ટ પકવાન થતાં નથી, તેની સાથે માવાની જરૂર રહે છે; તેમ એકલી બુદ્ધિ યશ આપનારી નીવડતી નથી, તેની સાથે નીતિ રૂપી મીઠો માવો મિશ્રિત થાય ત્યારે જ સુખદાયક બને છે.

માણસે કીર્તિ મેળવવા બુદ્ધિ સાથે નીતિએ ચાલવું, એમ છતાં જેમ ગાડીના બે ચક્રને ધરીની જરૂર પડે છે અને ધરી વગર તે બંને છૂટાં પડી નિરુપયોગી થાય છે, તેમ બુદ્ધિ અને નીતિને એક ધરીની જરૂર પડે છે. આ ધરી તે શરીરની આરોગ્યતા. અકલ્પ તેજ હોય ને નીતિ પ્રશંસનીય હોય, તોપણ તે શારીરિક સંપત્તિની અનુકૂળતા વગર પ્રકાશમાં આવનાર નથી. રાગી માણસ મનના બુદ્ધિ ઊઠાવી શું મહાભારત કામ કરવાનો હતો ? તેનું શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત હશે, તો મન કયાથી નિર્વૃત્તિમાં હશે ? તેનું મનદ્વારથી પીડાતું શરીર કયા વખતમાં બુદ્ધિના યોગે કામ

કરવા આનંદથી આગળ પડશે ? મહાભારત શાન્તિપર્વના રાજધર્મના ૧૬ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:—

શરીરાજ્ઞાયત વ્યાપ્તિભાવો નાત્ર સંશયઃ ।

મામસાજ્ઞાયતે ચાપિ શારીર ઇતિ નિશ્ચયઃ ॥

અર્થ:—શરીર સમ્બન્ધી વ્યાધિથી મનનો વ્યાધિથી થાય છે, એમાં સંશય નથી; તેમ મનના વ્યાધિથી શરીર સમ્બન્ધી વ્યાધિ થાય છે, એમ નિશ્ચય જાણવું.

માટે પ્રથમના બે સાધનની અપેક્ષાએ આ ત્રીજું સાધન માણસને બહુ કામનું છે. જુઓ, પ્રાચીન કાળના ઋષિઓએ પ્રભુપ્રાર્થના કે આશીર્વાચનોથી શરૂઆતમાંજ દીર્ઘ આયુષ્ય માગેલું છે. માટે હરેક ઉપાયે હરેક માણસે નિરોગી રહેવા પ્રથમ કોશીસ કરવી જોઈએ.

શરીરને આરોગ્યતામાં રાખવું એ પહેલું કામ છે, અને રોગગ્રસ્ત થયે આરામ કરવા ઉપાયો યોજવા એ બીજું કામ છે. પહેલું કામ બીજા કરતાં વધારે ઉપયોગી છે. પહેલું કામ કરવામાં ઝાઝી મહેનત નથી; પણ બીજામાં તો બમણો જોરદાયદો છે.

હાલના વખતની આપણી સ્થિતિનો પશ્ચિમ બણીના લોક સાથે સુકાબલો કરતાં ખચીત જ આપણે નાશીપાસ જોઈશું. ત્યાંના લોક શરીર બળથી બધી જાતનાં સુખ ભોગવે છે; આપણો દેશ આ બાબતમાં પછાત છે. અનિ-વાર્ય કુદરતી દુઃખો મટાડવા આપણે સમર્થ થઈએ; પણ કેટલાંક દુઃખ, કે જે આપણી બેપરવાઈ કે આળસને લીધે થાય છે, તે મટાડવાં આપણા હાથમાં છે. તે સાફ જે ઉપાય છે તેમાં સ્વચ્છતા—નિર્ભગતા—પહેલે પાયે ગણવા યોગ્ય છે; સર્વ સ્થળે શુદ્ધતા લાભકારી નીવડે છે, અનેક પ્રકારની સંપત્તિઓ તેનાથી મળે છે. આપણે આપણા મનથી

જ ખાત્રી કરિયે, કે જ્યારે ઘરમાં ગંદકી હોય છે, અને વસ્તુઓ અનિયમિતપણે રખડતી હોય છે ત્યારે, અને જ્યારે બધી જગા સ્વચ્છ ને બધી વસ્તુઓ નિયમિતપણે ગોઠવી મૂકી હોય છે ત્યારે જીવને કેવું આનંદમય અને સુખપ્રદ લાગે છે ? માટે દેશ શુભેચ્છકો, જેઓ આ દેશની દુર્દશા મટાડવા ખતી છે, તેઓ દેશનો પુનરુદ્ધાર કરવા આ સાધનને પ્રથમ ગણશે, ને પોતે ચોક્કસ રહી બીજાને તેમ કરવા સમજાવતી આપશે, તો ફાયદો થશે. કેમકે જાતે મેલો રહેનાર માણસ બીજાને ચોક્કસ રાખવાની શિખામણ દેવા જાય, તો તેની અસર જોઈએ તેવી થતી નથી.

પ્રકરણ ૧ છું.

મકાનની સ્વચ્છતા ને તેના ફાયદા.

આપણા રહેવાના મકાનને સાફ રાખવું. તે નવ માળની સુંદર બબકાદાર હવેલી હોય, કે ઘાસ પાંદડાંથી છાયેલી ઝુંપડી હોય. પણ સાફ રાખવાથી તેમાં રહેનારાં નિર્ધન કે ધનવાન માણસ સુખી રહે છે. બીંતો ઉપર ધૂળ, કરોળી. આનાં ઘર, કે બાઉવા બાઝવા દેવાં નહિ. તેમ જ કોયલા કે ખડીયા તેનાપર લીસોટા કે બેડોળ ચિત્રો પાડવા દેવાં નહિ. ઘણી જગાએ ન્હાનાં છોકરાં આવું કરી મૂકે છે, તેથી મનને કંટાળો આવે છે. કમાડ કે બારસાખો ઉપર પણ તેમ થવું ન જોઈએ.

શ્રીમંત ભોકના ઘરનો બબકો જોઈ કેટલાક એમ ધારે છે, કે સુખભોગ તો પૈસા વડે જ મળે, પણ આ ધારણું ભૂલ ભરેલું છે, કેમકે નિર્ધન કે મધ્યમ વર્ગના માણસો

પણ ખત અને ઉદ્યોગથી સ્વચ્છતા રાખવા તરફ લક્ષ લગાડે, તો તેઓ પણ થોડે પૈસે સુખ ભોગવી શકે છે. તેમને ત્યાં શ્રીમંતોના જેવા રાય તો કીમતી ન હોય, તોપણ તેમની ઝાઢી કીમતનાં રાય સ્વચ્છ રાખવાથી લગભગ તેવાં જ શોભી રહેશે. આપણે લબકો મારવા ખાલી માથાફૂટ કરીએ તેના કરતાં તે વધારે ફાયદો આપે છે, અને તેજ કારણે મહેનતુ માણસ પણ ઘેર બેઠાં સુખ ભોગવે છે. ઉદ્યોગ અને ખત થુ ન કરી શકે ?

શક્તિમાન પુરુષોએ ચૂના કે રંગથી ધરની ભાતો ધોળવી કે રંગવી જોઈએ; તેથી તેમાં રહેનારાંનો જીવ આનંદમાં રહે છે. નદારા પવનનો કંઈક ભાગ ચૂનાથી નાશ પામે છે, તેથી પણ ફાયદો છે. જેને ચૂનો કે રંગ લાવવા પૈસા ન હોય, તેમણે ખડીથી પણ ધોળવાં જોઈએ. આપણે અહિં ખડીની પેદાસ ધણી જગાએ છે, ને તે સસ્તી મળે છે; માટે થોડે પૈસે ફાયદો મળી શકશે. જ્યાં આ ત્રણે વસ્તુઓ ન મળે ત્યાં તાજાં છાણુ માટીથી ભીતો લીંપવી.

ધરની અંદર બિલાડી, જીંદર કે કોળનું જોર થવાથી ધણુ ગેરફાયદા છે. આવા પ્રાણીની રૂવાટીમાં ચાચડ વગેરે રહે છે, તે બધી જગાએ ફેલાઈ જઈ માણસને હેરાન કરે છે; અને ઘણા કંટાળો આપે છે.

કેટલેક ઠેકાણે ધરની અંદર છોકરાં અને વખતે મોટા માણસ પણ ચૂક વગેરે નાંખ્યા કરે છે. જૈરાં મુઆ પાછળ મોં વાળ્યા પછી વખતે ધરમાં નાક ખંખેરે છે, તેના અને છીંકણી તમાકુના ડાઘથી ભાતો ખરડાયલી હોય છે. વારે વારે ન્હાનાં બાળક પાણી ઢોળી બેજ કરે છે. આમ ન થવા દેવું. કદી તેમ થઈ ગયું તો તરત સાવરણીથી સાફ કરી નાંખવું. મેલા પગે ધરમાં પેસવું નહિ. તેથી જમીન

બગડે છે ને ઘરમાં પૂંજે પડે છે. ફળીઆમાં ને ફળીઆમાં જવું હોય તોપણ જોડા પહેરવા. સપાટ હોય તો પણ ઠીક; હલકાપણાને લીધે પહેરતાં વાર નહિ થાય ને પગનું રક્ષણ થશે. નાતમાં જમી આવ્યા હોય, ત્યારે તો અવસ્ય પગ ધોવા, જોથી પગે એકવાડ ચોટેલો હોય તે જતો રહે. ધનવાનો ઘરમાં પેસતાં નાળિયેરીની જાડી ટટીપર પગ મૂકીને જાય છે; એટલે પગનો મેલ તેપર ચોટી જાય છે. આવું ઘેઘેર હોય તો સારું ખરું.

ઘરમાં જ્યાં ત્યાં બેજ કરી મુકવાથી શરદી, સલેખમ, અને વખતે તાવ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલું જ નહિ, પણ મચ્છર થાય છે ને માણસને કરડી ખાય છે અને આખો દિવસ ગણગણાટ કરી કંટાળો આપે છે. પાણિયારામાં ખાળને બદલે ફંદી હોય, તો તેનું પાણી રોજ ઉલેચી નાંખવું; જો બહુ દહાડા સુધી તે ભરાઈ રહેશે, તો મચ્છર વધારે થશે.

ખિલાડી જેવાં પ્રાણી ઘરમાં રહેવાથી ચાંચડ થાય, ને ખારાકમાં આવે. વળી ખિલાડી ઘરમાં કે ગાદડામાં બગાડી મૂકે, તે તો જુદું જ.

ઘરમાની જણસોને એક ઠેકાણેથી બીજા ઠેકાણે મૂકવાના વિચાર રાખવો. ગમે તેમ વસ્તુઓ નાખી મૂકવાથી તકે હાથ લાગતી નથી. સોય દોરા, ચપ્પુ, કે તેવી ન્હાની ચીજો માટે અવશ્ય એક જગા મુકરર હોવી જોઈએ; કેમકે તેનો ખપ ઘણો પડે છે. તે સોંવતાં જડતી નથી, ત્યારે આવી નજીવી ચીજ બાબત પાડોશીને ત્યાં માગવા જવું પડે છે, ને બહાં પાડોશીને વખતે પોતાના હાથમાનું કામ પડતું મૂકી આપણને તે લાવી આપવા ઉઠવું પડે છે. આવી રીતે અનિયમિતપણે બધી વસ્તુઓ પડી હોય, ત્યાં મનને કેમ ચેન

પડે ? અને પરાયો માણસ આવ્યો હોય, તો તેને પણ કેવું લાગે ? લોટા, પાટલા, ઘોડિયું, કે લગડાં જ્યાં ત્યાં નાંખી મૂકવાથી મકાન કેવો કંટાળો ઉપજાવે છે, તે કોઈથી ભાગ્યે જ અજાણ્યુ હશે.

ન્હાનાં બાળક અને વખતે મોટાં માણસો પણ પોતાની હરકોઈ ચીજ ઠેકાણે મૂકતાં નથી, તેથી ઘણી હરકત પડે છે. પોતાની ચીજ જડતી નથી, તે સોધવા શ્રમ લેવો પડે છે. એ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે નિશાળમાં દરાવેલા વખત કરતાં મોડાં આવનાર છોકરાને વખતસર નહિ આવવાનું કારણ પુછતાં તે એમ જણાવે છે, કે “મારૂં અગરમું જડતું ન હતું. ટોપી હાથ ન લાગી.” માઆપની ગમે ત્યાં લગડા નાખવાની કુટેવને લીધે આવાં નિર્દોષ બાળક પણ વખતે શિક્ષકના હાથનો માર ખાય છે. જણસોની આવી અવ્યવસ્થાને લીધે કોઈ ચીજ ખોવાય તો તરત ખબર પડે નહિ; કામ પડે ત્યારે સોધવા જતાં લાંબી મુદતને લીધે હાથમાં આવે નહિ. અનિયમિતપણે રખડતી ચીજો મૂકવાથી કેટલું નુકસાન ? ઝટ હાથ ન લાગે, સોધવાની માયાકટ, ને ખોવાયે પૈસાનો નાશ.

ઘર ઘણીએ અને તેમાં વિશેષ કરી ઘરની મુખ્ય સ્ત્રીએ, પોતાના મકાનમાં સ્વચ્છતા કેવી છે, તે રોજ તપાસવું. પોતે ચોક્ખા રહી, પોતાના બાળક, કે ચાકરોને તેમ રહેવા શીખવવું. વારે ઘડિએ સ્વચ્છ રહેવા ટોકણી કરશો, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડશે; અને પછી સ્વાભાવિક રીતે તેમને ગંદાઇ માટે ધિક્કાર છૂટશે.

કેટલાક એવું ધારે છે કે ફક્ત ચૂનાવાળું જ ઘર સાફ રહી શકે, પણ તેમ નથી. છો વગરના ઘર પણ લીપવાથી સ્વચ્છ થાય છે. તેમાં એટલું વધારે છે, કે આવા લીપેલા

ઘરમાં કાંણું વગેરે વધારે ને ઝટ પડે છે. માટે તેવાં બા-
કાંને એકદમ પૂરી દેવા લક્ષમાં લેવું, ભીંતોમાં ફાટ પડવા
દેવી નહિ, ને ખૂણેખોચરે બોલ પડી હોય તો ઝટ ઇંટ કે
પથરાથી પૂરી દેવી.

ઘરના છાપરામાં તેમ ખૂણામાં બાહિવાં બાઝવા દેવાં
નહિ. આઠ દશ દહાડે એક વાંસને છેડે સાવરણી બાધી
તેવાં બાહિવાં પાડી નાંખવાં. ચૂનાવાળાં ઘરને પણ આવી
રીતે સાફ કરવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી તે વધારે શો-
ભાયમાન થશે.

કચરો, બેજ ને મલીનતા, સ્વતઃ ખરાબ છે, એટલું
જ નહિ પણ તેથી પવન બગડે છે, ને અનેક પ્રકારની
બીજ વ્યાધિ પેદા થઈ માણસની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે.
હવા બગડવાથી કે ચોરખી હવા નહિ મળવાથી મરણ
પામેલાંના ઘણા દાખલા મળી આવે છે, તેમ કલકત્તાના
કારાગૃહ (જલેકહોલ) નો ઐતિહાસિક દાખલો સર્વ સ્થળે
પ્રસિદ્ધ છે. એક અન્ધારી કોટડી, કે જ્યાં વીસ માણસ
પણ સહીસલામત રહેવાં કઠિણ, ત્યાં ૧૪૩ જણને પુરવાથી
તેમાંનો ઘણો ભાગ પવન વગર શુભગાઈ મુઓ. જ્યાં ચોરખા
પવનની આવ જાવ નથી, અને ફક્ત નહારા (કાર્બોનિક)
પવનનો જથ્થો વધારે છે, તેવી જગાએ જવાથી માણસ
એકદમ ભરી જાય છે. તેના દાખલા પણ ઓછા નથી.
બહુ મુદતથી અવડ પડી રહેલા એક બંધિયાર ફૂવાને ન-
ળિયે ઉતરતાં ત્રણ માણસ એવા નહારા પવનથી મુઆ હતા.

જે ઘરનું ભોંયતળિયું નીચું છે, અથવા જ્યાં વાગ-
વાર સૂર્યનો પ્રકાશ નહિ આવવાથી બેજથી જમીન સડવા
કરે છે, તેવા ઘરમાં માણસ વધારે આગ્રહી પડે છે. કચરો

પડી રહે, તેવા ધરના આળકની યુદ્ધિ નહોર થાય છે, તેમનામાં ચંચળતા કે તીવ્રપણું દેખાતું નથી.

કેટલાક ગૃહસ્થ, કે મધ્યમ પક્તિના લોક ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર માળની હવેલીઓથી સુખ મેળવવાની આશા રાખે છે. પણ ધરતું સુખ તેવા ઉચા ને લાંબા ચોડા માળથી મળતું નથી. તેનો આધાર તેની સ્વચ્છતાપર રહેલો છે. આવા માણસને તેમના ખર્ચેલા પૈસાના પ્રમાણમા સુખ હોતું નથી.

કેટલી વખતે પોતાનું મકાન સાફસૂફ રાખ્યા છતાં તેમાં રહેનારા માણસ રોગથી દુખી થાય છે. તેનું કારણ તે મકાનની આસપાસ ઉકરડો, નીક, કે તેવી દુર્ગંધવાળી જગા હોય છે.

ધણુ કરી એઠાજૂઠાં પતરાળા, કે તેવાજ કામમાં આણેલાં કેળનાં પાનાં, અથવા લોટા કે એઠા વાસણ ધસવાને વાપરેલા દૂચા આંગણામાં અથવા અગાસીમા નાખી મૂકે છે. આવા નકામા પદાર્થ સડી જઈ તેમાંથી દુર્ગંધ વાયુ ઉત્પન્ન થાય તેમાં શો શક ? નહારો પત્રન શ્વાસની સાથે જાય તો તંદુરસ્તી બગાડે, અને માથું દુખી આવે. માટે આવી ચીજો ધર નજીક રહેવા દેવી નહિ.

પોતાનાં પુસ્તક, કપાટ કે તાકામાં ગોઠવવાં, અથવા અભરાઈ ઉપર મૂકવાં. બનતા સુધી નંબરવાર ગોઠવાય તો સારું. તેથી જોઈતું પુસ્તક ઝટ હાથમાં આવશે. તેમની ઉપર ધૂળ ચઢવા દેવી નહિ. તેના પુઠા ઉપર ડાઘ પડવા જોઈએ નહિ. કેટલીક વખત ચોપડીપર દીવેલ કે શાહીના ડાઘ પડેલા જોવામાં આવે છે. આવાં પુસ્તકથી મનને કંટાળો આવે છે, ને તે હાથમાં બેતાં ગમતાં નથી. તેમને અહિંથી તહિં રખડતાં મૂકવાં નહિ. તેમ થાય તો તે મેલાં થાય; ને

બેજવાળી જમીનપર પડ્યાં હોય તો વહેલાં ફાટે. તાકામાં કે જ્યાં ગોઠવ્યાં હોય, તે જગા પણુ વાળી ઝાડી સાફ કરેલી જોઈએ, તેમ ન હોય તો ઉધધના કીડા કરડી ખાય. પેટી કરતાં કપાટ હોય તો સારું. બીજી જાણુસો કરતાં પુસ્તક માટે તે સરસ સાધન છે. પેટીમાં મૂકેલી જાણુસ લેવા માટે તેમાંની બધી જાણુસો કાઢવી પડે છે, અને તેમ કરતાં વખતે એકાદ પ્રવાહી વસ્તુ ઢોળાઈ જાય છે, કે ફૂટી જાય છે. પણુ કપાટમાં તેમ થતું નથી. નપાસતાં રહેવું કે કપાટમાં હાંદર અથવા કસારી ભરાઈ રહે નહિ. પુસ્તકને હાથમાં લેતાં હાથ સ્વચ્છ જોઈએ. મેલા હાથે પુસ્તક લીધું હોય તો પૂઠા પર ડાઘ પડે. પુસ્તકને કાગળતુ પૂંઠું કરવું એ કા-યદા ભરેલું છે.

આ જગાએ મ્હારે શાસ્ત્રીઓ કે તેવી રીતે છૂટા પા-નાથી બણુનારા માટે વિશેષ કહેવું પડે છે. તેમના પુસ્તક ચોપડી પેઠે બાંધેલાં હોતાં નથી. આવાં પુસ્તકને સાચવીને બાંધવાં, તેમ થયે તે બેજવાળી હવાથી બગડશે નહિ. પોથીબંધન પણુ સ્વચ્છ અને મજબુત રાખવું. ઘણી જગાએ એવાં પુસ્તક, તેના માલીકની અજ્ઞાનતા કે બેફિકરાઈને લીધે નફારી હાલતમાં જોઈએ છીએ. તેના લખનારને કેટલો અમ થડ્યો હશે, તેના માટે નીચેનો શ્લોક બસ થશે.

મગ્નપૃષ્ઠકટિગ્રીવં સ્તબ્ધચક્ષુરધોમુખમ્ ।

કષ્ટેન લિખિતં ગ્રન્થે યત્નેન પરિપાલયેત્ ॥

આ તો ફક્ત પુસ્તકને લખવાની વાત કહી. બનાવના-રના અમની વાત તો જુદીજ. આવાં પુસ્તકોપર ફાટવા દૂટવાં થીંગડાંવાળાં બંધન જોઈ કોણુ દિલગીર નહિ થાય ? કેટલીક જગાએ તો આવાં પુસ્તકનાં બીજી જાણુસો માફક પોટલાં બાંધેલાં હોય છે. પોટલાં બાંધવાથી તો તેમની બહુ

જ શૂંડી દશા થાય છે; પાનાં વળી જાય છે, કે એક પુસ્તક બીજા ભેગું થઈ જાય છે. જ્યારે શેળભેળ થઈ જાય છે, ત્યારે અમુક પુસ્તકને શોધના ઘણી માથાકૂટ પડે છે, કે-મકે ચોપડીઓ પેડ દરેક પાનાપર તેનું નામ હોતું નથી. તેમાં પેહેલે પાને નામ લખે છે ને છેલ્લે પાને નામ, સ-વત્ત ને કર્તા વગેરે લખવાનો ચાલ છે, પણ શેળભેળ થવાથી આવાં પાન જડવાં કઢિણ. પાનાંની બાજુપર લખે-લા ટૂંકા અક્ષર તો પાનાં વળી જવાથી ફાટી ગયેલા હોય છે. આટલા માટે કહ્યું છે કે—

તૈલાદ્રક્ષેજ્જલાદ્રક્ષેદ્રક્ષેચ્છિયિલબંધનાત્ ।

મૂર્ચ્છાસ્તે ન દાતવ્યમેવં વદતિ પુસ્તકમ્ ॥

મહાન પુરૂષોની અગાધ કલ્પનાએ ગુથાએલા ગ્રંથોની આવી દુર્દશા ન થાય, તેના માટે કાળજી રખાય તો ઠીક. ગીતા, વિષ્ણુસહસ્રનામ, કે સૂર્યકવચ જેવા નિત્ય નિયમના પુસ્તકપર રેશમી સુશોભિત કપડું હોય છે પણ તેના પર ચંદન કેશર, કે કંકુનાં છાટણાં નાખવાથી ઠીક દેખાતું નથી.

મલીન જમીન પર આનયમિતપણે જણસ લાવ નાખી મૂકવી ઘટતી નથી. આપણા મહૂંમ કવીશ્વર દલપતરામભાઈ શર્યાતની કેળવણીમાં કેવો સરસ બોધ કરે છે! “ ચોખ્ખે ચિત્ત રાજી રહે, વળે શરીરનું વાન; ચોખ્ખે સજ્જન ચારમાં, મળે મનુષ્યને માન. ”

સુધડતા ફક્ત તેના રાખનારને જ ફાયદો કરી બેસી રહેતી નથી, તે નજીકના પાડોશીઓ, કે વારંવાર પ્રસંગમાં આવનારાં માણસને પણ ફાયદો કરે છે. પાડોશીનાં બેગં છોકરાં આવાં સ્વચ્છ મકાન જોઈ તે પ્રમાણે પોતાનાં મકાન રાખવા લલચાય છે, અને પ્રસંગમાં આવનારાંને તેવું સારું

મકાન જોઇ તે પ્રમાણે પોતાનું કરવા મન થાય છે. તેઓ સ્વાભાવિક રીતે તેમ કરવા ઉત્કેરાય છે.

આ બધી તો ઘરની વાત કહી. પણ બાળકોનો ઘણો વખત નિશાળમાં જાય છે. ઘરની સાથે નિશાળ પણ તેમના મનને વધારે વધારે કેળવાયેલું કરવાનું સ્થળ ગણાય છે, તેથી નિશાળના માલિકે કે મહેતાજીએ પોતાની નિશાળ સ્વચ્છ રાખવી. કેટલેક ઠેકાણે એક ન્હાની અને અન્ધારાવાળી ઓરડીમાં ચાળીસ કે પચાસ છોકરા સંકડાઈને બેઠેલા હોય છે; તેમની પાટીની ધૂળથી કે પગની રજથી ત્યાં કચરો પડેલો હોય છે; સરકારી નિશાળોમાંથી લાકડાની પાટીઓ નીકળી ગઈ છે ખરી, પણ કેટલીક ગામડી નિશાળોમાં હજી પણ તે જૂનો રિવાજ ચાલુ રહેલો છે. પાટીથી કેટલાક ફાયદા પણ હશે, પણ તે સઘળા તેના પર નાખવાની ધૂળ-મા દટાઈ જાય છે; કેમકે તેનાથી છોકરાનાં કપડાં ને શરીર ધૂળવાળાં થઈ જાય છે. પરાપૂર્વથી આ ચાલતો આવેલો રિવાજ આપણા જૂના પડ્યાજીને ગમે છે. તેમના મનને તે ખામી ભરેલો લાગતો નથી. આવી નિશાળના મહેતાજી ઓને ખબર નથી, કે આવી મલિન જગાએ બેસાડી મૂકવાથી નિર્દોષ ને કુમળી વયના બાળકોના મનપર માઠી અસર થાય છે, અને બચપણથીજ તેમનાં સુકુમાર અંગો દુષ્ટ વ્યાધિથી પીડાય છે. આવી નિશાળોમાં કેળવણી આપવાનો હેતુ સચવાતો નથી. બધા મહેતાજીઓએ જાણવું જોઈએ, કે મનની બધી શક્તિઓને જૂઠાં જૂઠાં સાધનોથી ખીલવવી એ આપણું કર્તવ્ય છે. અને તે બધું શરીર કેળવણીપર આધાર રાખે છે. શરીર કેળવણીનો પાયો સુઘડતા છે, પછી તે ઘરની—ખોરાકની—કે કપડાની અથવા મનની હોય. ખરાબ જગાએ બેસી બહુનારાં બાળક બચપણથી પોતાનો જન્મારો

ઉપરના કારણને લીધે દુઃખમાં કાઢે છે, તેમની સંતતિ નબળી નીકળે છે નિરોગી માઆપને પેટ અવતરવું એ પણ એક ઈશ્વરી બક્ષીસ છે, તે આવી નકારી જગા પર બેસીને બહુનાગને, તેમના મહેતાજીની કમઅકકત કે બેપરવાઈને લીધે મળેલી પણ વૃથા જાય છે.

જેમ ફળદ્રુપ જમીનમાં વાવેલું ખી ઝટ ઊગી નીકળી ફાલી ફૂલે છે, તેમ સારી જગો પર બેઠેલા બાળકનું બુદ્ધિ કપી ખી ફાલી ફૂલીને ફળે છે. ગંધાતી નીકમાં નાખેલું ખી કદી ઊગવા પામતું નથી; તે કોહી જાય છે, અને કદાપિ ઊગ્યું તો તેનો સારો છોડ થતો નથી. તેમજ આવી નકારી જમીનપર બેસાડેલાં બાળકની બુદ્ધિ ખીલતી નથી; તેથી મહેતાજીની મહેનત અને બહુનારનો શ્રમ વ્યર્થ જાય છે. બહુનારાના શ્રમની સાથેજ તેમનો આખો જન્મારો દુઃખમાં જાય છે, તેમ કહેવા કષ્ટ હરકત નથી. કેમકે તેમના મનની કેળવણી ખીલતી નથી, અને શરીર કેળવણી બગડે છે, નીતિની કેળવણી આ બંને સાથે નિકટનો સમ્બન્ધ ધરાવે છે, તેથી તેને પણ નુકસાન થાય છે. માટે દરેક વિદ્યાગુરુનો ધર્મ છે, કે તેમણે પોતાની નિશાળ અને આસપાસની જગા ચોટખી રખાવવા હંમેશાં કાળજી રાખવી, અને તમામ જગા વાળીઝાડીને સાફ કરેલી છે કે નહિ, તે પ્રથમ જાતે જઈ તપાસવું. ખૂણેખોયરે જોવું, કે ત્યાં નકામા કાગળના કડકા કે કચરો ભરાઈ તો નથી રહ્યાં ?

શાળાપયોગી શિક્ષાપદ્ધતિમાં શીખવવાની જે રીતો કહી છે તેમાં એક એવી છે કે ટેવનો ઉપયોગ કરવો. બાળક જેમ બચપણથી થોડી થોડી મહેનતે મોટી પરીક્ષાઓ આપવા લાયક થાય છે, તેમ બચપણથીજ તેમને સ્વચ્છ રહેવા

માટે વારંવાર કહેવામાં આવે, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડે, અને મોટપણે પણ તે ટેવ જાય નહિ.

ચાલતા કામે આપણને કામનું પરિણામ જણાતું નથી, પણ કામના છેવટે તેનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી. અસ્વચ્છતાથી થતાં નુકસાન તરત તો નજરે નહિ આવે, પણ છેવટે તેના માઠાં ફળ તેના કર્તાને ભોગવવાંજ પડશે. ધરનાં મોટાં માણસે ચોક્ષ્યા રહેવું, એટલે તેમને જોઈ ઉછરતી પ્રજા તેમ રહેવા શીખશે અને તેથી તેમને ઝાઝી વાર કહેવું પડશે નહિ.

પ્રકરણ ૩ જી.

શરીરની સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા.

સર્વ સંપત્તિઓમા શરીર સંપત્તિ સર્વોપરી ગણાઈ છે, માટે બીજાં બધાં કામ છોડી પ્રથમ પોતાના શરીરને આરોગ્યતામાં રાખવું જોઈએ. કેમકે માણસને સારું યા માઠું લાગવું બહુધા તેના શરીરપર રહેલું છે. ઘરમાં તરેહ તરેહનાં પકવાન, નાના પ્રકારની ચીનાઈ સામાનથી ગોઠવેલી બેઠકો, શેલસપાટા કરવાને વિધવિધ પ્રકારનાં વાહન, ને પુષ્પોથી સુગંધિત કરેલી શય્યા તેના માટે તૈયાર હોય, તેમજ બોલવા પહેલાં બોલ માથે ચઢાવી “જી સાહેબ” કહેનારા ચાકરો હાજર ને હાજર રહેતા હોય, તેટલું છતાં તે શરીરે દુઃખી થશે તો આ બધાં સુખ સાધન તેને તલમાત્ર પણ કામ આવવાનાં નથી. ઉલટું “આટલો આટલો વૈભવ છતાં તે મહારાથી ભોગવાતો નથી” તેવું જાણી તેનું મંદવાડથી ખિન્ન થયેલું અંતઃકરણ વધારે ખિન્ન થશે. આવા દર્દી માણસને લાખો મણુ સાકર ધૂળ

બરાબર છે, તેના રોગથી પીડાતા મનને હજારો રૂપિયા કા-
કરા તુલ્ય છે. તે તેને શું સુખ કરી શકવાનાં હતાં? તેના
દુખાતા શરીરને નરમ કે ગરમ ચાદર પાથરેલી તળાઇઓ
પથર જેવી છે. તે ગરીબને તો વૈદરાજે બનાવેલું જ બી-
છાનું, કે તેવીજ જાતનો ખોરાક કામ લાગશે. અનેક રોગે
પીડાતો માણસ પુનઃ શરીર સંપત્તિ મેળવવા કેવો અધીરો
બની જાય છે, તે જોયા કરતા દુર્ભાગ્યે વ્યાધિના સપાટામાં
આવી ગયે સારી સમજથી માલમ પડે છે. માટે રોગ આ-
વતા પહેલાં તે ન આવે તેટલા માટે દરેક માણસે તમામ
જાતના ઉપાયો કરી છૂટવું.

સુધડતાના બધા નિયમો પ્રમાણે ચાલતાં છતાં વખતે
સુધડ માણસો પણ રોગના સપાટામાં આવી જાય છે. પણ
આવો લાંબી મુદ્દતે આવી પડેલો મંદવાડ તેને બીજા દર્દીઓ
જેટલો સાલતો નથી, તેથી મંદવાડની વખતે પણ નિર્મ-
ળતા ફાયદો કરે છે.

પ્રાચીન કાળમાં અને હજી પણ ઉચ્ચ વર્ગમાં પ્રાતઃકાળે
વહેલા ઉઠી દાતણપાણી કર્યા પછી સ્નાન કરવાનો ચાલ
છે. સ્નાનવિધિ થયા પછી તેઓ પોનાનું નિત્યકર્મ કરવામાં
ગૂંથાય છે, અને ત્યાર પછી સંસારાદિ કામમાં જોડાય છે.
તેમનો આ ચાલ વખાણવા યોગ્ય છે. જન્મતી વખત તો
તેઓ નહાય છે. જેટલી વખત જન્મવાનું તેટલી વખત
નહાવાનું થાય તો ધણું ફાયદાકારી છે.

પહેલાં ઉચ્ચ કોમના લોક નહાયા વિના જન્મતા નહિ.
હાલમાં તો સાંજના વાળુ વખતે નહાવાનો ચાલ ધસાનો
જાય છે, પણ તેથી નુકસાન છે. નહાવાના ફાયદા વિષે
આપણા પ્રાચીન પવિત્ર મહર્ષિઓ જાણીતા હોવાથી તેમણે
આ રિવાજ કીમતી જાણી ધર્મની સાથે જોડી દીધો. તે-

મની આ યુક્તિ વધારે લાભકારી નીવડી. જેઓ નહાવાના ક્ષાયદા સમજતા નથી, તેઓ ધર્મની આજ્ઞા સમજી નહાય છે. હરેક રીતે સ્નાનવિધિ ઉત્તમ છે. બંને વખત ખૂબ પાણીથી નહાઇને જમવાથી જે આનંદ થાય છે, તે અનહદ છે, તેનાથી શરીર હલકું પડી ઉધની મીઠી દહેર આવે છે.

નહાયા વિના શરીર જગૃતિમાં આવતું નથી. શરીરપર પરસેવો થાય છે તે પાણીથી સાફ ન કર્યો હોય તો તેપર ધૂળનાં રજકણુ ચોંટી પરસેવાનાં છિદ્ર બંધ કરે છે. તેમ થયે શરીર વધારે જડ થાય છે. પરસેવા સાથે શરીરમાંથી એક જાતનો નકામો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે, તે રોગકાવાથી શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે. પરસેવાથી માથામાં ઝીણી જૂઓ પડે છે. શ્રીસ્થળપ્રકાશમાં કહ્યું છે કે:—

સ્વેદજા મત્કુળા યુકા દંશાશ્ચ મશકાસ્તથા.

પરસેવામાં ઉત્પન્ન થયેલાં માકણુ, ચાંચડ, અને ડાંસ (મચ્છર) ઇત્યાદિ છે. માટે આ છિદ્રોનાં દ્વાર ખુલાં રાખવા રોજ નહાવું, તેથી શરીર સ્વચ્છ થયે વિકારોનો નાશ થઇ મન સ્વસ્થ થશે.

નહાના બાળકને નહવડાવ્યાથી તેમના કુમળા શરીરમાં ચંચળતા વધે છે. માટે દિવસમાં બે ત્રણ વાર ગરમ પાણીથી નહવડાવવાં, તેથી તે આનંદમાં કલ્લોલ કરશે. તેમને ધૂળમાં રમવા દેવાં નહિ. જો તેઓ તેવી જગ્યાએ રમશે, તો આબે ડીલે મેલાં થશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ કહે છે, કે “બચ્ચાંને વારે વારે નહવડાવીએ છીએ ને તે તો પાછાં મેલાં ને મેલાં થાય છે.” તેમનું આ બોલવું ભૂલભરેલું છે. વારે વારે મેલાં થાય છે તેનું કારણ તેમને નહારી કચરાવાળી જમીનપર રમવા દે છે, તે છે. જો તેમને તેવી જગ્યાએ જવા ન દે, તો ફરી મેલાં થાય નહિ. તેમને નરમ પદાર્થ

ખાવા આપ્યા હોય તો તરતજ ખાઈ રહે, કે પાણીથી હાથ ધોઈ લઈ નાખવા. જે ન લઈએ તો તેવા બીના ભાગપર વધારે કચરો ચોટે, ને વખતે કપડાં, કે શરીરના ખીજ ભાગપર તેવા હાથ અડકે તો તે પણ મેલાં થાય.

નહાના કસ્યામાં વરસાદના દહાડા ચાલતા હોય તેવી વખતે નહાનાં છોકરાં શેરી બહાર બીની ધૂળ કે રેતી લઈ ચકલીનાં ઘર કરે છે, તેથી તેમને શરદી થાય છે ને માથામાં બીની ધૂળ ભરાય છે, તેમ આખે શરીરે મેલાં થાય છે. પગમાં ને હાથમાં જેમ્મથુ તો ચાદીના સાંકળાં, પણ શરીર-પર કપડાંનું તો નામજ નહિ ! આવાં સોના રૂપાનાં ઘરેણાં તેમના શરદીવાળા શરીરને ગરમી કરતાં હશે ? કે કપડાંની ગરજ સારતાં હશે ? ઉલટું સોના રૂપાના દાગીના પહેરાવ્યાથી તો વખતે તેમના જાતનું નુકસાન થાય છે. આવી ચીજો ન પહેરાવતાં તેના વ્યાજમાથી કપડાં શીવડાવ્યા હોય, તો કેટલું સારું ? અથવા તો એકાદ હલકા પગારથી નહાનો ચાકર રાખ્યો હોય, તો બચ્ચાંની કેટલી માવજત રાખે ? જે ચીજો તેવી નહાની વચના બાળકને પ્રતિકૂળ છે, તેજ ચીજો સારા રસ્તે વાપરી હોય તો કેવી અનુકૂળ થાય છે ? માટે નિર્દોષ બાળકને ગરમ કપડામાં ટુંકાળા રાખવાં, ને સ્વચ્છ રહેવાની ટેવ પાડવી. બચ્ચાણથી તેમને સારી શીખ - મળુ નહિ મળવાથી તે નંદાર ને આળસુ બને છે, ને તે કુટેવ મોટપણે લાખો રૂપીયા ખર્ચતાં પણ જતી નથી.

આ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે નહાયાથી શરીર હલકું પડી નિરાંતે ઉધ આવે છે. આપણા દેશના વસવાયા કે તેમના જેવા મહેનતું લોક તો રાતે અવશ્ય નહાય છે. તેઓ નહાયા વિના ઉઘે તો પૂરતી ઉધ આવે નહિ. સૂતાર, લુહાર અને દરજી તો નહાયા વિના રહેતા જ નથી. નહાવાથી

આખા દિવસમાં કરેલી મહેનતને લીધે ચઢેલો થાક ઉતરે છે.

નહાવા નહાવામાં પણ વિચાર છે. એ ત્રણ લોટા પાણી શરીર પર આમથી તેમ રેડયું, એટલે નહવાયું નહિ, ધોખી ધોવાતું નામ દઇ આપણાં કપડાં લેઇ જાય, ને પછી પાણીમાં યોળા લાવે, તો શું આપણે તેને ધોવાયાં ગણીશું? ને ધોખીને ધોવડામણના પૈસા પૂરેપૂરા આપીશું? જેમ તે કપડા ધોવાયાં નથી ગણાતાં, તેમ ઉભે ઉભે એ ત્રણ લોટા પાણી રેડવું એ નહવાયામાં નથી ગણાતું માટે બનતી પેરવીએ યોળા મસળીને નહાવું. અને તો નહાતી વખતે સાબુ વાપરવો. તે વખતે શરીરના બધા સાંધા તપાસી તપાસીને સાફ કરવા, ને તેમ કર્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી આખું શરીર સાફ કરવું. બધા સાંધા કરતાં બગલ ને ઘુંટણના સાંધાપર વધારે લક્ષ આપવું. પગ ઉપરનો મેલ કાઢવા માટીના ચોરસ કડકામાં સાળ (ડાંગર) ના દાણા ઘાલી તેને દેવતામાં પકવવો, ને પછી પરિપકવ થયા પછી મેલ કાઢવાના કામમાં લેવો. આથી પગનો મેલ તત્કાળ જતો રહી પગ દર્પણ જેવો દીપશે. સાળના દાણા પગની આમડીને વાગશે નહિ. કેટલીક વખત શિયાળામાં વાંસે લાલ બળે છે, ને ટાકણીઓ ભોકાતી હોય તેવું લાગે છે. ચાકર હોય તો તેની પાસે વાંસાનો ભાગ સાબુથી ખૂબ યોળાવવો, અથવા બાજરીનો લોટ ઘસાવવો. તેથી મેલ જતો રહી ફરી તેવું થશે નહિ.

વૈદો ધણી વાર માંઢ માણસને લીંમડાના પાનનો કે ચાનો બાફ (નાસ) લેવડાવે છે, તેથી ધણા માણસ સાબળ થાય છે. આમ કરવાથી પરસેવા વાટે વિકારી મળ નીકળી જતો હશે.

આ તો નહાવા વિષે વાત કહી. પણ નહાતા ધોતાં-

એ કેટલાક માણસ ખરાબ દેખાય છે, તેનું કારણ તેવા લોકની શરીર સાચવવાની બેફિકરાઈ છે. કેટલાક છોકરા લખતી વખત આગળનાં ટેરવા ખડી (ચાક) કે શાહીથી ખરડે છે, અથવા તો કપડાં પર શાહીના ડાઘ પાડે છે. કલમની ચાચ ઝાલીને લખવાની કુટેવને લીધે આવું થાય છે. તેમને ચાચ મૂકી જરા ઉચેથી કલમ પકડવાની ટેવ પાડવી. કેટલાક મોટી ઉમ્મરના કારકુનો પણ કલમ ખ ખેરી અગરખું કે જાજમ બગાડે છે. અંગરખાં, ડાઘ પડવાથી કાબરચિતરા ને જાજમ પણ તેવી દેખાય છે. અચપણથી આ ટેવ પડેલી હોવાથી મોટપણે જવી મુશ્કેલ, માટે બાલ્યાવસ્થામાંથી આ ખરાબ ટેવ છોડાવવી.

મલિન રહેવાથી અનેક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. મલિન માણસની અફલ પણ મલિન રહે તેમાં શી નવાઈ ? તેવા માણસને દાદર (દરાજ), ખસ, કે ખરજીવા જેવા રોગ થાય છે. અને તેવા રોગ વારંવાર થવાથી તે માણસને ઘણું ખમવું પડે છે. સ્વચ્છતાનો પવિત્ર નિયમ ધનવાન ને નિર્ધન બંનેને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ધનવાન માણસ પણ મેલો રહે, તો ટૂંક સુદ્ધતમાં દરિદ્રી થઈ નિર્ધન અવસ્થામાં આવી પડે. અને નિર્ધન માણસ ચોખ્ખાઈ રાખ્યાથી સુખી થાય.

કોઈ છોકરો ઘણો રૂપાળો અને યુદ્ધિશાળી છતાં મલિન હશે, તો તેની તરફ કોઈનું લક્ષ ખેંચાશે નહિ; કેમકે મલિનતાથી બધા ગુણ ઢંકાઈ જાય છે. એથી ઉલટું જો કોઈ છોકરો ગરીબ હશે અને રૂપમાં તથા યુદ્ધિમાં મધ્યમ છતાં સ્વચ્છ રહેતો હશે, તો જોનાર માણસનું લક્ષ તેની તરફ ગયા વિના રહેશે નહિ. કારણ કે સ્વાભાવિક રીતે બધા માણસોનું લક્ષ ચોખ્ખાઈ તરફ વળે છે.

જે દેશના લોક સુધડ હોય છે, તેઓ ધણું કરી શુદ્ધિ-શાળી, ચાલાક અને ઉદ્યોગી હોય છે. તેમની, અને જે લોક નહાતા ધોતા નથી તેમની વચ્ચે ધણું અંતર પડવાનું. સુધડ માણસના બાળકની બોલીચાલી અને ચપળતા આનંદ પમાડે છે. તેઓ શીખવામાં આગળ પડે છે. અને બધાંને પ્રિય લાગે છે. મેલાં માઆપનાં મેલા છોકરાં આળસુ, નિસ્-સાહી અને નઠોર હોય છે.

આપણી પૃથ્વીનો પોણો ભાગ જળથી ભરેલો છે, ને તે પણ જૂદે જૂદે કેકાણે વહેંચાયલું છે. તે પરથી ત્યાળુ પ્રભુની એવી ઇચ્છા જણાય છે, કે દરેક માણસે તેનો બરોબર ઉપયોગ કરી ચોકખા રહેવું. જો તેથી ઉલટા ચાલી-એ, તો તે મહા પ્રભુના પવિત્ર નિયમનું ઉલ્લંઘન કયુ ગણાય, અને તેમ થાય તો, તે પોતાના દોષિત છોકરાં પર કેમ ક્રોધ ન કરે ? તેના કાયદા પ્રમાણે ચાલનાર પર ને ખુશી રહે છે, અને તોડનાર પર નાખુશ થાય છે. તેની ખુશી એ પ્રાણી માત્રનો ઉભય લોકમાં ઉદ્ધાર થવાનો રસ્તો છે, અને તેનો કોપ ઉભય લોકમાં ખરાબી થવાનું મૂળ છે. તેના નિયમ પ્રમાણે ચાલવામાં નાણાંની કે બીજાની સહાય લેવાની જરૂર નથી. તેથી નિર્ધન માણસ પણ તેની કૃપા મેળવવા લાયક થાય છે. તો આવો સ્વચ્છ રહેવાનો મોટો ગુણ છોડી કયો મૂર્ખ માણસ તેની નાહક અકૃપા વ-હોરી લેશે ?

આખા જગતમાં દરેક માણસ તરેહ તરેહનાં સુખ ભો-ગવવા મચ્યા રહે છે, પણ તે કોઇકને જ મળે છે. ઘણો ભાગ તો તેનાથી વિમુખ રહે છે, તેથી દુઃખી હાલતે દહાડા પૂરા કરે છે. આવા માણસો જગતકર્તાના સરળ ને ધોરી નિયમ પ્રમાણે ચાલતા નથી, માટે તેઓ પોતાના હાથે જ

દુઃખી બને છે તેમ કહેવાને હરકત નથી. તેઓ દુઃખનું કારણ ઈશ્વરને માને છે, પણ આમાં તેમની ભૂલ છે. તેમને પહેલું દુઃખ તેમણે ઈશ્વરના કરેલા કાયદા તોડ્યાનું ફળ છે. આવી રીતે નિયમ પ્રમાણે ચાલનારને સુખ, અને વિરૂદ્ધ ચાલનારને દુઃખ ન મળતાં હોય તો તે મહા પ્રભુના ધોરી નિયમ અધુરા ગણાય. પણ તેમ છે જ નહિ. આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ, કે સ્વચ્છ કપડાવાળાને જૂ દુઃખ દેતી નથી, સ્વચ્છ ખીછાનું વાપરનાર માણસને માંકણ કરડતા નથી, કે કાનમાં જીવડાં પેસતા નથી; પણ મેલો માણસ તો જૂ અને માંકણથી કાયર કાયર થાય છે. માટે ઈશ્વરની પેદા કરેલી ચીજ ઘટિત અને સારાજી કામમાં લેવી. તેણે ભાવ કરીને બક્ષીસ આપેલી વસ્તુનો અનાદર કરવો નહિ. જો તેમ થાય, તો તે કાપે. આપણા ઉપરી કે માખાપે વહાલ કરીને કંઈ ચીજ આપી હોય તેને આપણે ન લખએ ને તિરસ્કાર્યા નાખી દઇએ, તો શું તેઓ આપણી ઉપર નાખુશ નહિ થાય ? માટે પૃથ્વીમાં પાણીનો મોટો જથ્થો જે કયો છે, તે નહાવા ધોવા માટે છે.

માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણીએ, તો તેનો અર્ધો ભાગ પચાસ વર્ષ ઉંઘમાં જાય છે; બાકીના અર્ધનું અર્ધ આળપણ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં ગુજરતાં ફક્ત પચીસ વર્ષ રહ્યાં, તે સુખ દુઃખ ભોગવવા માટે છે. તેટલાનો મુખ્ય ભાગ સુખમાં જતો હોય તો બહેતર હતું, પણ લખવાને દિલગીરી થાય છે, કે તેટલાનો અર્ધો ભાગ આળસમાં જાય છે. આળસને આંગે અનેક ઉપાધિ રહેલી છે, આળસની સાથે જ નિર્ધનતા ને રોગ તો રહેલાં છે જ.

आलस्यं हि म॒न॒व्याणां शरीरस्थो महान् गिणुः

એટલે શરીરમાં આળસ એ એક મોટો દુશ્મન છે.

દૂરથી પણ દુસ્મનાવટ બતાવનારાથી ઘણી વાર તુકસાન ખમવું પડે છે, પછી આ તો શરીરની અંદરનો જ દુસ્મન એટલે તો તે આપણી કેટલી ખરાબી કરે ? તે ધીમે ધીમે આપણું સર્વસ્વ ખૂંચી લે છે, અને પછી સુદામાજી જેવી છેક દયા આણવા જોગ નિર્ધન દશા કરી મૂકે છે. સુખ અને આળસ વિરૂદ્ધ પ્રમાણમાં છે. એટલે પછી આળસુને સુખ મળે એ આશા આકાશકુસુમવત્ છે માટે આળસના સપાટામાં ન આવતાં આરબથીજ દરેક માણસે સુધડ રહેવું.

પ્રકરણ ૩ જી.

ખાવા પીવામાં સુધડતા.

શ્વિરે બધા પ્રાણીઓ માટે તેમની શરીર રચના પ્રમાણે જુદી જુદી જાતનો ખોરાક બનાવ્યો છે. પ્રભુએ માણસ માટે અન્ન, અને પશુ માટે તૃણ કર્યા છે. પશુ અન્ન ખાય તો નભે; પણ માણસથી ગમે તેટલી ભૂખે તૃણ ખવાતાં નથી. વનવાસી હિંસક પ્રાણીઓનો ખોરાક જુદો જ છે. તેઓ પરમાટી ખાય છે. અન્ન કે તૃણ તેમને કામ આવતાં નથી. તેઓ પરમાટી મેળવવા બીજાં ન્હાનાં પ્રાણીને મારે છે, અને તે બધાં એક એકનો ખોરાક છે આવી રીતે પ્રાણીઓનું રક્ષણ ખાવા પીવાથી થાય છે, માટે દરેક માણસને ખોરાકની જરૂર છે. તેનાથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે. શ્રી મહાભારત અનુશાસન પર્વના ૬૭ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:—

अन्नदलं च तेजश्च प्राणिनां वर्धते सदा ।

अन्नदानमनस्ताच्छेद्माह प्रजातिः ॥

અન્યથી પ્રાણીઓનું ખજ તથા તેજ સદા વધે છે, તેથી પ્રજાપતિએ અન્નદાન શ્રેષ્ઠ કહ્યું છે.

વળી, તૈત્તિરીય આરણ્યકના ૮ તથા ૯ મા પ્રપાદકમાં કહ્યું છે, કે:—

અન્નં ન નિન્દ્યાત્ । અન્નં બહુ કૃર્વીત ।

અન્નાદ્ભૂતાનિ જાયંતે । જાતાન્યન્નેન વર્ધન્તે ।

અન્નં હિ ભૂતાનાં જ્યેષ્ઠ । તસ્માન્સર્વૈષધમુચ્યતે ॥

અન્નને માત્ર આપવું, અન્નની નિંદા ન કરવી, અન્યથી જ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, ને તેથી જ વૃદ્ધિ પામે છે. અન્ન જ પ્રાણીઓથી પ્રથમ ઉત્પન્ન થયેલું છે, માટે સર્વનું ઔષધ કહેવાય છે.

અનાજ જેમ ચોક્કસ અને પુષ્ટિકારક, તેમ તે વધારે કૌવત આપે છે. પણ તે નિયમિત વખતે અને નિયમિત વજનમાં ખાવું જોઈએ. અનિયમિત વજન અને મેલુ તથા સડેલું અનાજ ખાવાથી શરીરમાં નદાર લોહી, આળસ, તેમ ન્હાના પ્રકારના વ્યાધિ પેદા થાય છે.

રાંધેલું ધાન્ય વહેલુ કોહી જાય છે, માટે રસોઈ તૈયાર થાય, કે તરત જમવું જોઈએ. મેસમજ લોક ટાઢું-વાસી અનાજ ખાતાં વ્યાધિ ગણતા નથી. તેઓ તેમ કરવામાં પૈસાનો લાભ ગણતા હશે, પણ તેથી તો ચોર પૈસાની વધારે ખરાબી થાય છે. કેમકે જ્યારે તેવા અન્યથી તેઓ માંદા પડે છે, ત્યારે દવાના પૈસા આગળ આ કરકસરના પૈસા કશા લેખામાં જણાતા નથી, અને તેટલું ખર્ચતાં સાજા થવાને ઘણી વાર લાગે છે. રીત ઉપરાંત અને અયોગ્ય સ્થળે કરેલી કરકસરનું આ પરિણામ છે. ફક્ત જીજ્ઞાસુ નાણાના અચાવ માટે બારે ખર્ચમાં આવી પડવું તે આનું નામ.

સારું અન્ન ખાવું એટલું જ નહિ, પણ તે સારી

જગાએ બેસીને ખાવું. મોટા જમણવારોમાં આપણે કેવી ખરાબ જગાએ બેસીને જમીએ છીએ, તે કોઈથી અનુભવું નથી. તે જગા એવી ખરાબ હોય છે, કે તેનું વર્ણન કરતાંએ ચીતરી ચઢે. કૂતરાં બિલાડાંએ બગાડી મૂક્યું હોય, કે જાનર હોય, તેની પાસે પણ કેટલાક બેસતા સૂગાતા નથી. આ બાબતમાં આપણા કરતાં દક્ષિણી વર્ગ ચઢ્યાનો છે. જ્યાં સાધારણ વાત ચીન કરતાં બેસી શકાતું નથી, ને વખતે લઘુશકા કરવા માટે પણ મન આચકો ખાય છે. તેવી જગાએ જમવા બેસવું એ આપણી હાલની કેળવણીને છાજતું નથી. ધીમે ધીમે આ ચાલ નાબુદ થતો જાય છે. કેટલેક ઠંકાણે ધર્મશાળાઓ ને વાડીઓ થવા માડી છે. પણ તે થોડી બધા ગામોમાં તેમ થાય તો બહુ સારું.

જેમ જમવાની જગા સ્વચ્છ જોઈએ, તેમ શરીર અને તેમાં હાથ, અવશ્ય ચોક્ખા જોઈએ. ખરાબ હાથમાં લીધેલું અનાજ ખરાબ થાય છે. મેલા માણસને દેખી ખીજને સૂગ ચઢે છે, અને તેવા પાસે બેસીને જમવા કોઈ ચહાતું નથી. કેમકે પાસે બેઠેલાને તે મલિન માણસ હરેક રીતે ત્રાસ ઉપજાવે છે. કાંતો તે મ્હોમાં ગયેલું અન્ન હાથથી પાછું કાઢે છે, અથવા તો ખીજ તરેહની ગંદકી કરે છે. કેટલાક તો એવી નહારી રીતે ખાય છે કે તેમને દેખીને ચીડ ચઢ્યા વિના રહે જ નહિ. કેટલાક બંને જડ-બાને એક ઉપર એક ઉચ્ચા કરી પછાડે છે, કૂતરાની પેઠે બચબચ અવાજ થાય છે. આવી આવી કૃતવૈથી તે માણસ મંડળીમાં અણગમતો થઈ પડે છે.

કેટલીક નાતોમાં નહાઈ, અમોઢિયું પહેરી, જમવા જવાનો ચાલ છે. આ ચાલ ઘણો સ્તુતિપાત્ર છે પણ જ્યારે ઉભે ઉભે બે ત્રણ લોટે નહાય, ત્યારે તો નહાવું ન

નહાયા બરાબર છે. અખોટિયુ ચોકખું જોઈએ. બારે કિં-
મતનાં અખોટિયાં બહુ ધોવાતાં નથી. તેથી ઘણી વાર તેપર
દાળના ડાઘ જોવામાં આવે છે, એ ફીક નહિ. અખોટિયાને
દર વખતે ધોવું જોઈએ.

ખાવાના કામમા જે જે વાસણુ વપરાતા હોય, તે તે
બધા સાફ જોઈએ. ખટાશવાળા પદાર્થ વહેંચા કટાર્થ જાય
છે, ને કટાયણુ ખાધાથી ઉલટી (છાંટ) થાય છે. વાસ-
ણોને કલર્થ કરાવી હોય, તો તેમ થાય નહિ. પત્રાળાં
(બાજ) માં જમવાનુ હોય, તો તે પાણીથી ધોઈ નાખવાં.
કેમકે જંગલના પાન ઉપર કચરો કે જનાવરની હગાર
ચોટેલી હોય, ને તે ખાધામાં આવે તો ખાનારનુ પેટ ચઢે,
અને ક્વચિત્ જીવને પણ હાનિ થાય. પત્રાળામાં ખાવાના
પદાર્થ રીતસર જુદા જુદા ગોઠવવા. ગમે તેમ એક બીજા
સાથે શેળભેળ થવા દેઈએ તો પ્રત્યેક ચીજનો જુદો સ્વાદ
સ્પષ્ટ સમજાય નહિ, અને એથી તેની ખરી ખૂબિયી જમ-
નાર અજાણુ રહે. કેટલાક કહે છે, કે ગમે તેમ જુદુ કરીને
જમો પણ પેટમાં તો ભેગુ જ થવાનુ છે. પેટમાં ભેગું
થવાનુ તેટલા માટે બધી વસ્તુઓ ભેગી કરી ખાવાની હોત,
તો ઈશ્વર, સ્વાદ પારખવા જીભ શા માટે રચત ? તેમ જુદા
જુદા સ્વાદની જુદી જુદી ચીજ શા માટે બનાવત ?

જમતી વખત મન સ્વસ્થ અને આનંદમા રાખવું.
ખાવાના પદાર્થને ઠંડા પેટે ખૂબ ચાવીને ખાવા. ઉતાવળથી
ખાધેલું અન્ન બરાબર પાચન થતું નથી, અને તેથી ખાધેલા
પદાર્થનો જોઈતો રસ થતો નથી. અદકચરો અનાજથી જઠ-
રાસિ મંદ પડી જાય છે, ને લૂખ બરાબર લાગતી નથી.

ખાતી વખત જેટલી લૂખ હોય, તેટલું જ ખાવું.
કેટલાક વૈદ તો તેથી પણ જરા ઓછુ ખાવાનું કહે છે.

જગત્ પ્રસિદ્ધ મહાન્ સિકંદરને તેના ગુરુ એરીસ્ટોટલે આવી જ રીતે કહ્યું હતું. તેણે સિકંદર બાદશાહને બે ચૂર્ણ બતાવ્યાં હતાં. પહેલું, જરાક ભૂખ્યા ઉડવું, અને બીજું કસરત. આ બંને બાબત મહત્વની છે, પણ તે થોડા જ માણસ ધ્યાનમાં રાખે છે. ઘણા માણસ તો મિષ્ટ પકવાન દેખી ઠાંસી ઠાંસીને જમે છે ને બીજો દહાડે આળસ પાડા માફક પડી રહે છે. તેમને કંઈ કામ સૂઝતું નથી.

જમતી વખત હરેક ચીજ આપણી રુચી પ્રમાણે વધતી કે ઓછી લેવી. સારું પકવાન દેખી એકદમ વધારે લેવું નહિ. તેમ કરવાથી છાંડેલું (ઉચ્છિષ્ટ) અન્ન નિરર્થક જાય, અને સંકાંત (એઠવાણી) લેવાનો ચાલ ન હોય તો તેવું અન્ન કોહી જમ પવનને બગાડે છે. એઠવાણી લેવાથી બે ફાયદા છે. લીધેલો એઠવાડ ઢારને કામ આવે છે, અને તેવો પદાર્થ પત્રાળા સાથે કોહવા પામતો નથી. મોટાં જમણામ એઠાં પત્રાળાનો મોટો ઢગલો કરી બાળી નાખવો જોઈયે. બહાર કાઢી નખાવ્યા કરતાં બાળી નાંખવામાં ફાયદો છે. બહાર નખાવ્યાં હોય, તો ત્યાં સડી જઈ તેમાંથી દુર્ગંધ નીકળે, ને હવા બગડે.

છોકરાંને જમાડતાં તેમની માએ સાવચેતી રાખવી. તેમની મરજી માફક તેમને ખાવા દઈયે, તો ગળ ઉપરાંત ખાવા ભૂલે નહિ, ને ઘણી વાર વધારે વધારે ખાધાથી તેમનાં પેટ મોટાં બેડોળ થઈ જાય. આવા કામમાં તેમની માતાએ વધારે કાળજી રાખવી. કેટલીક અજ્ઞાન માતાઓ પોતાના છોકરાને ઝટ મોટો કરી દેવા, કે ખૂબ મજબૂત કરવાના વિચારે ખૂબ ઠાંસી ઠાંસીને ખવરાવે છે. ગમે તેટલી વખતે ને ગમે તેટલું ખાધાથી બચ્યાં દીર્ઘશંકાએ પણ ઘણી વખત જાય છે. ડુવડ સ્ત્રીઓના ઘરમાં હામહામ કરી મૂકેલી

આવી ઢગલીઓ મનને ઓછો કંટાળો આપે છે ?

કેટલીક નહારી સ્ત્રીઓને આ બાબત દીધેલી શીખા-મણુ અસર કરતી નથી. તેઓ આવી શીખામણુ દેનાર તરફ કરડી નજરે જુએ છે. તેઓ એમ સમજે છે કે આ તો ખાલી મારાં બાળકને ટોકે છે. પણ તેમણે જાણવું જોઈએ કે શક્તિ ઉપરાંત બાળકને અનાજ એમનું એમ નીકળે છે, તે પાચન થવા પામતું નથી, ને બાળક માંડુ પડે છે. ચોખા જેમ એક શેર ભાત માય તેવી તપેલીમાં દોઢ શેર ચઢાવ્યા હોય તો ચઢતા નથી, તેમ જ વધારે જમનારને થાય છે. વધારે જમવાથી દુઃખ થાય છે. નિયમિત વખતે ચોકુ ચોકુ ખાવામાં જ ફાયદો છે.

કેટલીક વખતે નવા નિશાળિયા નિશાળમાં આવતા પોતાના માબાપ પાસે કાંઈ ખાવાનું માગે છે, અને લઈ કરવાથી તેમને માબાપ ખાવાનું આપે પણ છે. તે કોઈક વાર ખાવાની જણુસ બજારમાંથી લેવા પૈસા માગે છે. તેઓ લીધેલા પૈસાની ગમે તે ખાવાની જણુસ લે છે, અને રસ્તામાં ખાતા ખાતા આવે છે આટલાથી તેઓ મંતોષ મानी ખેસી રહેતા હોત તો ઠીક ગણાત. તેઓ તો નિશાળમાં ખાવાની વસ્તુ લાવે છે, ને શિક્ષકની ધાકને લીધે છાની રીતે ખાય છે. તે વખત બહુવાનો હોય છે, તેથી તેમનું લક્ષ નથી રહેતું બહુવા તરફ, કે નથી રહેતું ખાવા તરફ. મોટી ઉમરના છોકરા પણ આવી રીતે વર્તે છે; તેમની આ કુટેવ છોડાવવા શિક્ષકે લક્ષ રાખવું. આરંભમાં તેમને હપકો આપવો. તેમ કરતાં આ નહારી ટેવ ન છોડે, તો તેમનું ખાવાનું કાઢી નંખાવવું. તેમ છતાં એ ટેવ ન છોડે, તો અંગશિક્ષા કરવી.

ગામડાની નિશાળોમાં રોજ પરગામથી છોકરા બહુવા આવે છે. તેમનાથી છૂટ્ટીની વખતે ઘેર જવાતું નથી, માટે

તેઓ ઘેરથી ખાવાનું લાવે છે. તેવા છોકરાને નિશાળના એક ભાગમાં બેસીને ખાવા હરકત નથી. બલે તેઓ પોતાની સાથે આણેલુ ખાય. તેમ ન કરે તો તેઓ બિચારા ભૂખે મરે, અથવા તો નિશાળે આવના બંધ પડે. વખતે ખાવાની જાણસથી હાથ, દફતર ને ચોપડીઓ બગડે છે, તેમ મ્હો અને હાથ લૂછવાથી પહેરેલાં કપડાં પણ બગડે છે. શિક્ષકની બ્હીકને લીધે જેમ તેમ રઘવાટમાં ખાઈ લીધેલું અનાજ બરાબર પાચન થતું નથી, તેમ ખાવાથી વસ્તુનો બરાબર સ્વાદ જણાતો નથી. કેટલાંક છોકરાં ખાટાં બોર, કે તેવી હલકી ચીજ ખાય છે. કેટલાંક કાચા કે અર્ધ શેકેલા ચણા ખાય છે. આથી તેમના જઠરમાં બાર થાય છે, ને તે માદા પડે છે. શિક્ષક કે માબાપે આ બાબતપર આંખ આડા કાન ન કરવા. ડાહ્યા માણસ તો મૂળથીજ પોતાનાં બચ્ચાં તરફ આવી બાબતની કાળજી રાખ્યા કરે છે, ને દીડું અદીકું થવા દેતા નથી.

બાળકને કાચાં ફળ, કે તેલના પદાર્થ વહેલા પચના નથી. કેમકે તેમના અન્નાશયમાં તે પચાવવાની શક્તિ નથી. જનાવરનાં કરડેલાં ફળ ખાવાથી ઘણી વખત નુકસાન થાય છે માટે ફળ તપાસીને ખાવાં. હરકોઇ ખાવાની વસ્તુ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી ફાયદો છે.

જેટલી કાળજી ખાવા માટે રાખવાની છે, તેટલી જ કાળજી પાણી માટે રાખવી જોઈએ. પાણીને ગળી નિર્મળ કરવું. પાણી કેવું જોઈએ તે વિષે શુશ્રુતના સૂત્રસ્થાનના ૪૫ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:—

निर्गन्धमव्यक्तरसं तृष्णाघ्नं शुचि शीतलम्
अच्छं लघु च ह्यद्यं च तोयं गुणवदुच्यते ॥

દુર્ગંધ વગરનું, નહિ જણાયેલા રસવાળું, તૃષાને ટાળ-

નાર, ગાળી શુદ્ધ કરેલું, શીતળ, નિર્ભળ, હલકું તથા હૃદયને પ્રસન્ન કરનાર પાણી ગુણવાન કહેવાય છે. વળી પાણી પીવાનાં તથા પાણી ભરવાનાં વાસણુ પણ માંહેથી ને બાહેરથી સાફ હોવાં જોઈએ. જેટલું બહારથી ચોક્ખું હોય તે કરતાં માંહેથી વધારે ચોક્ખું કરવું, એ ફાયદાકારક છે. છાશ, આંબલીની ખટાશ, કે માટી નાંખી થોડી વાર રાખ્યા પછી વાસણુ માંજે, તો વધારે સ્વચ્છ થાય. લોટામાં હાથ પેસતો ન હોય, તો વડના મૂળનો કૂચો વાપરવો. આવાં કામ ગૃહસ્થ લોકની સ્ત્રીઓ પોતાને હાથે કરતી નથી, તેમણે તપાસ રાખવી કે ચાકરોએ આ પ્રમાણે કર્યું છે કે નહિ. જીંદગાનીના ફાયદા માટે આવી નજીવી બાબતો પણ અગત્યની છે.

મોટા લોકના ઘરમાં પાણી ભરી રાખવા સારૂ ત્રાંબા પીતળનાં વાસણુ રાખેલાં હોય છે. કેટલાક માટીની ઘડીઓ ચૂનાથી છોવરાવી આવા કામમાં લે છે. આવાં વાસણુપર પૂરતું લક્ષ રખાતું નથી; અથવા તો રખાતું હોય, તો તેમના બારે કદને લીધે તે નિત્ય સાફ કરાતાં નથી. આપણે ઘણી વાર તેપર કાટ ચઢેલો જોઈએ છીએ. તેમના મોટા કદને લીધે એકદમ પાણી ખૂટતું નથી, તેથી એક વખત ગાળેલું પાણી ફરી ઘણી મુદત સુધી ગાળ્યા વગર કામમાં લેવાય છે. તેવાં વાસણુ ઉઘાડાં રહેવાનો સંભવ વધારે; અને તેમ થાય, તો તેમાં ગરોળી, કરોળિયા, કે કંસારી જેવા જીવ પડી મરી જવાનો બચ ધણો. આવાં મૃત પ્રાણીના શરીરના ભાગને પાણી વહેલું કોહરાવે છે. તેમના ગંધાતા શરીરનું પૃષ્ઠકરણ થઇ રજકણ પાણી સાથે મિશ્રિત થઇ પીવામાં જાય, તો માથુસ માંદાં પડે, કે વખતે મરે પણ ખરાં; માટે આ બાબતપર તપાસ રાખવી જોઈએ.

નહાવાના કામમાં વપરાતાં વાસણુ પણુ સ્વચ્છ જોઈએ. જો ત્રાંબાફંડી, ડોલ, કે તપેલાં ગંદાં હોય, તો તેમાં રેડેલું પાણી મેલું થાય, ને તેથી શરીર મેલું થાય; તો પછી નહાવાનો હેતુ પાર પડે નહિ. આવાં વાસણુ પહોળા મ્હોનાં હોવાથી સાફ કરવામાં ઝાઝી મહેનત પડતી નથી.

વાપરવાના પાણી કરતાં પીવાના પાણી માટે વધારે કાળજી રાખવી. કેમકે પીધેલું પાણી તો તરતજ પેટમાં જવાનું છે. માટે પાણીનાં વાસણુ ઉઘાડાં ન રાખવાં. દરરોજ પાણી ગાળી નાંખવું, પાણી બરેલુ પવાલું મ્હોઢે અધર રાખી પાણી પીવા કરતાં, હોઢે અડાડીને પાણી પીવામાં ફાયદો છે, તેમ કરવાથી પાણીમાં રહેલુ કસ્તર વગેરે તરત નજરે આવે છે, ઉચો પ્યાલો રાખી પાણી પીવાથી તેમાં રહેલો બગાડ તરત જ મ્હોમાં ઉતરી જાય છે ને ધણું નુકસાન યાય છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા.

કપડાંથી શરીર ઢાંકયુ, એટલે પહેરવાની મતલબ પાર પડી, એમ સમજવું નહિ. તેનાથી શરીર હુંફાળું રહે છે તેમ શોભે છે. વળી કચરો વગેરે મલિન પદાર્થ શરીરને અડવા પામતા નથી. કપડાં સ્વચ્છ હોય, તો પાંચ આદમીમાં માણસ માગ મૂકાવે છે. આપણામાં કહેવત છે, કે “ એક નર આદમી હજાર નૂર કપડાં.” માણસ ગમે તેટલો પ્રમાણિક અને વિદ્વાન છતાં તે મેલાં કપડાં પહેરશે તો તેના સહગુણુ ઝટ દીપી નીકળશે નહિ. આરબમાં જ તેને જોનાર માણસ તેના મલિન પોશાકથી તેના વિષે સારો વિચાર બાંધશે નહિ.

આવા વિદ્વાન, પણ કપડાં વ્યાપ્તમા બેકાળજી રાખનારાની વિદ્યા તેના મલિન પોશાક તળે દબાઈ જાય છે. માટે દરેક માણસે સ્વચ્છ કપડા રાખવાં. ઝીણું વસ્ત્રથી શરીર દીપે છે. જાડાં લગડાને પણ સાથુ કે ઉસ વડે ધોયાં હોય, તો તે પણ સારાં શાભે છે, સાથુના પૈસા ન મળે તો ઉસ અને પાણીનો ખટકો નથી.

પાઘડી કે ટોપીને અંદરથી અને ઉપરથી ચોક્ખી રાખવી, પછી તે બારે કીમતની હોય કે હલકી કીમતની, માથામા ધૂપેલ ઘાલવાથી પાઘડી ને ટોપી ચીકટી થાય છે. ભોગભોગે પૈસા ખર્ચા પાઘડી સારી ઘાટદાર બંધાવી હોય, તો તેને ભાગી નાખી ફરી બંધાવવા મન થતું નથી. તેથી પણ તે વધારે બગડે છે. કેટલીક વાર તો એવી મેલી ને વળવાળી પાઘડી જોવામા આવે છે, કે તે પહેરવા મન થાય નહિ. માટે પાઘડીને સાત આઠ દહાડે ફરી બંધાવવી. ઘણી મુદ્દત સુધી બાંધેલી રાખીએ, તો અંદરના પેચ કોહીને ફાટી જાય; ને પાસા પડે તો કેમે તે જાય નહિ. ગૂંજરાતના મધ્ય ભાગમા મોટી મોટી પાઘડીઓ ધાલી શ્રીમતાઈ જણાવવાનો ચાલ છે, પણ આવી મોટી પાઘડી-ઓથી ધાણું નુકસાન છે. ભાવપ્રકાશમાં પાઘડી વિષે નીચે પ્રમાણે છે.—

उष्णीषं कान्तिकृत्केरयं रज्ज्वातकफापहम् ।

लघु तच्छुष्यते यस्माद्गुरुपित्ताक्षिरोगकृत् ॥

પાઘડી કાન્તિ કરનાર, કેશને હીન રૂપ, અને ધૂળ, વાયુ તથા કફને રોકનાર છે; પણ તે હલકી હોવી જોઈએ, કેમકે બારે હોય તો પિત્ત તથા નેત્રરોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

હાલ ઈંગ્રેજ ભણેલામાંથી ઘણો ભાગ ન્હાની પાઘડી પહેરે છે, ને તેમને જોઈને ઘણાક ખીજા પણ ન્હાની પા-

ધડી પહેરતા થયા છે; પણ તે સખ્યા ધણી થોડી છે. મોટી પાધડીથી માથું તપી આવે છે, માટે નહાની પાધડી સારી. કેટલાક પાધડી બાંધનારા તો પાણી છાંટીને પાધડીઓ બાંધે છે, પણ તેનાથી ધણા ગેરફાયદા છે. તે કઠણ બંધાયાથી માથું ચઢે છે, અને પાણી છાંટવાથી પાધડીનો રંગ જલદી ઉતરી જાય છે, તેમ માંહેના આંટા કોહી જાય છે. આપણી ગ્રજરાતી પાધડી બાંધતાં ઝાઝી મહેનત નથી, અને બાંધણી પણ સહેલી છે; માટે તે ધણી વાર સુધી બાંધેલી રાખવી નહિ.

કપડાં પહેરવામાં સાવચેતી રાખવી. તે એવી રીતે ન પહેરવા, કે ઘૂળ સાચે ધસડાઈ મેલાં થાય, અથવા પગમા આવવાથી પડી જવાય.

આપણે લુગડાનું માન રાખીએ, તો આપણું માન લુગડાં રાખે. જો આપણે તેને ચોકખાં રાખીએ, તો તે આપણને ચોકખા રાખે, અને આપણે તેને સાચવીએ તો તે આપણને સાચવે છે. વળી આવી રીતે થવાથી તે ધણી મુદત સુધી ટકે છે, તેથી પૈસાનો બચાવ થાય છે. માટે તેને ધોવા આપવા, કે ધોઈ લાવવા, મેલાં ન રાખવાં.

ઘોએલાં કપડાંને સારી જગાએ મકવાં. જ્યાં વારે વારે ધૂળ, કે કચરો ઉડતો હોય, ત્યાં નાખી મેલવાં નહિ, તેમ એવી જમીનપર બેસવું નહિ. કપડાને ડાઘ લાગે તો તરત ધોઈ નાંખવો. સૂકાયા પછી ડાઘ જતો નથી. સાહીના કે ટ્રાઈ વનસ્પતિના ડાઘ લાગવાથી કપડાં ખરાબ થાય છે.

હરેક ઉમેદવારને નોકર રાખતા તેની વિદ્યા અને નિર્મળતા જોવાય છે. આ બંને બાબતમાં તે સારો હોય, તો નોકરી મળતાં વાર લાગતી નથી, કેમકે તે બંને ગુણ સર્વત્ર પ્રશંસનીય છે.

સ્વચ્છ શરીરે ને સ્વચ્છ કપડે રહેનારાઓને દેખી

કેટલાક ઉંચી અક્ષલના માણસ તેમને ફક્કડ કે લાલા સાહેબમાં ગણી કાઢે છે, અને કહે છે, કે “ જુઓ આ કેવા ફાંકડા થઈને ફરે છે ! ” આવા હલકા માણસના ડરથી કેટલાક માણસ પોતાની સાધુતા જણાવવા માટે, કે તેવી રીતે રહેવાથી તેમને બલા માણસ કહે તેટલા માટે, બીખારી પહેરવેશ રાખે છે. તેમની પાસે સારાં કપડાં હશે, તોપણ તેને સાફ કરીને વિવેકથી પહેરશે નહિ. તેઓ અજ્ઞાનતાએ કરી એમ માને છે, કે સાધુતા તો મેલાં વસ્ત્ર પહેરવામાં જ આવી રહી છે. આવાં માણસે જાણવું જોઈએ, કે ખરી સાધુતા મલિન કપડાં પહેરવામાં નહિ, પણ માણસનાં સારાં માઠા કામોપર રહેલી છે. સ્વચ્છતા તો અલૌકિક સુખનુ મૂળ છે. માટે ગરીબ માણસે પણ પોતાનાં ફાટયાં તૂટયાં, કે જડાં વસ્ત્ર ધોઈ સાફ રાખવાં.

કેટલાક જૈન માર્ગીઓ પાણીમાં જીવ મરે તેવું સમજી નહાતા ધોતા નથી. આ તેમની મોટી ભૂલ છે. ચોક્ખા પાણીમાં કપડાં ધોવાથી કે નહાવાથી જીવ મરતા નથી.

ઘોખી કપડાં ફાડી નાંખશે, કે ખોઈ નાંખશે, તેમ ધારી અથવા તો નાણાંનો ખચાવ કરવા કેટલાક માણસ ઘોખી પાસે ધોવડાવતા નથી. કેટલાક બેકાળજીવાળા ઘોખી તેમ વર્તે છે ખરા, પણ કંઈ બધા તેવા હોતા નથી. ફાટેલું કે જીર્ણ થઈ ગયેલું વસ્ત્ર વધારે ફાટે છે. માટે સૌથીને આપવું. જીર્ણને તો ઘોખીને ધોવા આપવું જ નહિ. પૈસાનો જીજ્ઞાસુ ફાયદો વિચારી ઘોખી પાસે નહિ ધોવરાવનારને હજારગણો ગેરફાયદો થાય છે, તે વિચાર કર્યાથી સહજ જાણવામાં આવશે. મેલા માણસનો કારબાર મેલો જ હોય છે.

શ્રીમંત લોકોએ પોતાના દીકરા દીકરીઓને ઉંચી જાતનાં કપડાં પહેરાવવાં, પણ યાદ રાખવું, કે તેથી તેઓ

મગર અને નહિ, કે નઠારી ચાલનાં નીકળે નહિ. બાળકને બચપણથી જ સદ્ગુણી કરવા યત્ન કરવો, અને માઠી ચાલ દેખાય તો તે બૂલાવવી. હડીલાં કે લાડધેલાં છોકરાં મોટપણે કેવાં સ્વચ્છંદી નીકળી ખરાબ થાય છે, તે કોઇથી અનુભવ્યું નથી.

કેટલીક વખત બારે કિંમતનાં લુગડાં પહેરાવ્યાથી ના-દાન છોકરાંનાં મન તે તરફ જ રહી જાય છે. તેમનું બહુ લક્ષ તે તરફ રહેવાથી તેઓ યુદ્ધિ કે વિદ્યામાં વધારો કરી શકતાં નથી. તેઓને પોતાનાં સરસ ચઢીઆતાં કપડાં દેખી અભિમાન આવે છે, અને વખતે લુચ્ચાઇ શીખે છે. તેઓ પોતાનાથી હલકી કિંમતના કપડાં પહેરનારની મશ્કરી કરે છે, તેમ તેઓને પોતાનાથી હલકા સમજે છે. તેઓ એમ માને છે, કે મોટાઈ મેળવવાનો ખરો રસ્તો બારે મૂલ્યના કપડાં અને ધરેણાં પહેરવામાં છે. આવાં છોકરા બીજા સદ્ગુણ મેળવવા ચિંતા રાખતાં નથી. માટે બાળકને સાદાં ને સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. વાર તહેવાર માટે આ નિયમ લાગુ નથી. તેવા દિવસો માટે સારાં કપડાં પહેરાવવામાં હરકત નથી. સાદાં કપડાં પણ તંગ ન જોઈએ, તેમ છેક કાપુલી જેવાં ઢીલાંએ ન જોઈએ. મતલબ કે ખાવા પીવા કે પહેરવા ઓઢવામાં એવી રીત રાખવી, કે છોકરાંને અભિમાન થાય નહિ, અને તે સધળી રીતે તેઓ નરમ અને સાલસ સ્વભાવનાં નીવડે.

જેવી રીતે માણસની તંદુરસ્તી માટે અન્ન વસ્ત્ર જરૂરનાં છે. તેમ જ ઉંઘ પણ જરૂરની છે. તેથી આખો દિવસ લીધેલી મહેનતનો થાક ઉતરી જાય છે. માટે સારી મીઠી ઊંઘ આવે તેટલા સાડ સવાનું પિછાનું સ્વચ્છ રાખવું. અને તે પર ઓઢખી ચાદર પાથરવી. જેટલી ટાપાટીપ કપડાં અને

ઘરેણું માટે કરીએ છીએ, તેટલીજ સૂવાના મકાન અને બિછાના માટે કરવી જોઈએ. કેમકે બરનિદ્રા આવ્યા સિવાય દિવસે લીધેલી મહેનતનો થાક ઉતરતો નથી. આ બાબત આપણે જોટલી કાળજી રાખીએ તેટલી ઝોઘી. આપણે ઘણી જગાએ ચાદર વિનાનાં બિછાનાં જોઈએ છીએ. ખરૂં છે કે વસ્તારીના ઘરમાં, કે નિર્ધન કુટુંબમાં જોઈએ તેટલી ચાદરો પૂરી પડતી નથી, ઈશ્વર ઇચ્છાએ આવી દશામા હોમએ તોપણ ફાટીતૂટી થીંગડાં દીધેલી પણ સ્વચ્છ ચાદર કે ધોતીયુ બિછાનાપર પાથરવા ભૂલવું નહિ, તેમ ઝોઢવાના ગોઢડામાં સોડ ધાલવી. આવાં બિછાનાંથી મન સ્વસ્થ થઈ નિરાંતે નિદ્રા આવે છે. વળી તેમ કરવાથી બિછાનું મેલું કે પરસેવાવાળું થતું નથી. ચાદર ધોવાય, પણ ગોઢડી કે રૂવેલ ગોઢડું, અથવા તળાઈ ધોવાતાં નથી. તે તો બગડ્યાં તે બગડ્યાં. માટે ચાદરના ખર્ચ કરતાં ગોઢડાં બગડવાથી વધારે નુકસાન છે. ચાદર પાથરી હશે તો ગોઢડાં ચીકટાં થશે નહિ, કેમકે માથામાં ઘાલેલું ખૂપેલ તેને ન લાગતાં ચાદરને લાગશે; ને ચાદર ધોવાશે એટલે હરકત નથી. બનતા સુધી સૂવાની જગા સંકડાશવાળી ન જોઈએ. બહોળા કુટુંબને લીધે તેમ હોય, તો સાંકડી જગા પણ વાળી ઝાડી સાફ રાખવી. સૂતી વખત પગ સાફ કરીને સૂવું. તેથી પગે ચોટેલો કચરો બિછાનાપર પડશે નહિ.

દયાળુ પ્રભુએ જાંઘવા માટે રાત ન રાખી હોત, તો માણસ મહેનત કરી થાકથી માંદો પડત. જાંઘવાથી થાક ઉતરી જઈ માણસ પુનઃ શ્રમ લેવા શક્તિમાન થાય છે, અને તંદુરસ્ત રહે છે. જાંઘવું તે પણ રીતસર જોઈએ. વધારે વાર જાંઘવાથી શરીરમાં આળસ વધે. આહાર અને નિદ્રા વધાર્યા વધે. માટે બહુ વાર જાંઘવાની કુટેવ પાડવી

નહિ. રજવાડામાં કેટલાક માણસ તો બારે માસ દિવસે ઘોર્યા કરે છે. કદાપિ શ્રીષ્ઠ ઋતુના સખત મધ્યાહ્ન વખત થોડી વાર ઊંઘે તો હરકત નહિ, પણ આખું વર્ષ દિવસે ઊઘવામાં કાઢવાથી ઘણાં નુકસાન છે. આવી જ ઊંઘે દેશી રાજાઓની ખરાબી થઇ છે. દિવસે ઊઘનાર આજસુ માણસથી પોતાના કામ બરાબર થતા નથી. તેમનો કામનો વખત ઊઘમાં જવાથી કામ પૂરું કરવા પૂરતો વખત મળતો નથી, તેથી તેમને કામની પાછળ દોડવું પડે છે. ઉતાવળથી કામ પૂરું ને સફાઇબંધ થતું નથી તેથી પરિણામે તેઓ દરિદ્રી અવસ્થામાં આવી પડે છે. ઘણી વાર ઊઘવાથી નુકસાન છે, તેમ થોડી વાર ઊઘવાથી પણ નુકસાન છે. થોડી વાર ઊઘી ધંધા કરનારની આખોમાં લાલ્લ બળે, શરીર તપી આવે, ને ખાધેલુ અનાજ બરાબર પચે નહિ. તેથી સૂવાનો વખત અને ઊંઘ નિયમિત રાખવાં.

માદા માણસનું બિછાનું વધારે ચોક્ખું જોઇએ. જો બારે મદવાડ હોય તો થોડા થોડા કલાકને અંતરે ચાદરો બદલી નાખવી. કેમકે આબરો માણસના મનને સાફ બિછાનાથી શાંતિ મળે છે. માદા માણસના શરીરમાંથી જે ખરાબ મળ નીકળ્યા કરે છે, તેથી થનારી વિક્રિયા પણ આથી દૂર રહે છે.

ભોય પર સૂવા કરતા ખાટલા પર સૂવું વધારે સાફ. જમીન પર સૂવાથી શરદી થાય, કે વખતે કાનમાં જીવડું પેસે. ઝીણાં જીવડા, કે કાનખજૂરા પેસી જવાથી ઘણાં માદાં પરિણામ નીપજે છે. છતાં જમીનપર સૂવાનું હોય, તો પ્રથમ કામળો કે તેવું ગરમ પાથરણું પાથરવું. તેથી શરદી થોડી લાગશે. ઘણું કરી જગાની તંગાશને લીધે, કે પછી ચાલતા રિવાજને અનુસરી શહેરોમાં ભોંયતળિયે સૂવાનો વિ-

શેષ ચાલ છે. પણ કસબા કે ગામડામાં તો ખાટલા હોય છે. ખાટલા વાપરનારે તેમાં માંકણ પડે નહિ તેમ કરવું. માંકણના દુઃખે ઉબગરો થાય તો શરીર તપી આવે. ગોઢડાંમાં પણ માંકણ ન પડે, માટે તેને તાપમાં સૂકવવાં જોઈએ.

પ્રરણ ૫ મું.

મનની શુદ્ધતા.

શરીર ઉપરનો બધા મેલ કાઢી નાખ્યા છતાં જો મનનો મેલ કાઢી નાખાયો નહિ, તો કામ કાચું સમજવું. કેમકે ખરા પરીક્ષકો, માણસ માટે સારો કે નહારો વિચાર કેવળ બહારનો બપોકો જ દેખી બાંધતા નથી. માટે ગમે તેટલી બહારની સ્વચ્છતા રાખ્યા છતાં જોનાં અંતઃકરણ મલિન હશે, તેને પૂરો ફાયદો થનાર નથી. માણસના શબ્દને હીરાનો હાર, કે પછી પગરખાની માળા પહેરાવો તોએ શુ? તેમનાથી તે મૃત શરીરને શો લાભ કે હાની છે? અંતરની શુદ્ધતા એ જીવ, અને બહારની સ્વચ્છતા એ ઘરેણું જેવી છે. જીવ વગર બારે મૂલના દાગીના શરીરને શોભનાર નથી. માટે મલિન મનવાળો ચહાય તેટલી બહારની ચોકખાઈ રાખે, પણ પોલી ચોકખાઈથી શો લાભ? ખરી ખુખી તો ભીતરની નિર્મળતાની છે. પછી શરીરની નિર્મળતા તો સહેજ આવી શકે છે. જે માણસ ખંને પ્રકારે શુદ્ધ રહે છે. તેને ઉભય લોકમાં ફાયદો છે. અનેક સહયુજોથી ભરેલું અંતઃકરણ ખરી શુદ્ધતા વિના કામનું નથી. ઉલટા તે સહયુજો તેને અભિમાનનું કારણરૂપ થઈ પડે છે. અને અભિમાનથી તો સુખની હાનિ છે.

કહે છે કે અહંકાર, ક્રોધ, મદ, મત્સર, અને નિર્દયતા આદિ દુર્ગુણો સ્વાભાવિક રીતે જન્મથી જ માણસના અંતઃકરણમાં રહેલા છે. તેમને કાઢ્યા વિના માણસનું મન શુદ્ધ થતું નથી, કેટલાક શાસ્ત્રકારો કહે છે, કે માણસ જન્મથી જ અપરાધી છે, તે અપરાધ માટે તેને શાસ્ત્રની જરૂર છે. જેઓ શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ચાલતા નથી, તેઓ આખર સુધી અપરાધી ને અપરાધી રહી મરે છે. આ જગાએ શાસ્ત્રનો અર્થ એવો નથી, કે ચારે છેડે ધોતીયું પહેર્યું, અથવા તો ગાયત્રી ખરી જેવડી ચોટલી રાખી એટલે શાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તી ચૂક્યા. શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા બહોળા અને ગંભીર અર્થમાં લેવી જોઈએ. આખે માથે વાળ રાખો, કે બધું માથું બોડાવી નાંખો તેમાં ઈશ્વરના કરેલા નિયમોનું ઉલ્લંઘન થતું નથી, અથવા તો એક છેડે ધોતીયું પહેરો કે ચારે છેડે, તેમાં ઈશ્વરને દુભાવવા જેવું કે ખુશી કરવા જેવું કંઈ જણાતું નથી. સાધારણ રીતે શરીરને ઢાંકી મર્યાદા જળવવાની છે. પછી તે પાટલૂનથી જળવાય કે ધોતિયાંથી. તેમાં કંઈ પાપ પુણ્ય રહેલું નથી. મતલબ કે ઈશ્વરને ખુશી કે નાખુશી થવાનું આવા લૌકિક રિવાજપરથી નથી. લૌકિક રિવાજને શાસ્ત્ર કહીને બેઠાથી ખરા શાસ્ત્રના મર્તબાને નુકસાન લાગવાનો ભય રહે છે. માટે ઈશ્વરના કરેલા નિયમો અને તેને પ્રસન્ન રાખવા માટે શુદ્ધિમાન સત્પુરુષોએ જે રસ્તા બતાવ્યા છે, તે પ્રમાણે હરેક માણસે વર્તવું; અને તેમ કર્યાથી જ મન શુદ્ધ થાય છે. કેટલાક સ્વચ્છંદી ને તુરંગી માણસો જેમ નજરમાં આવે તેમ ચાલે છે. તેમને પોતાનું કે પોતાના બનાવનારનું ભાન નથી. આવા હઠપાર ગયેલા માણસની સોખન કરવી નહિ. શુદ્ધિની ન્યૂનતાએ હરેક માર્ગમાં આમ તેમ અથડાયાથી પાપનો નાશ થતો નથી. અને શુદ્ધ તત્વ હાથમાં ન આવતાં

આખો જન્મારો આમ ઢંગધડા વગરની બટકતી હાલતમાં જાય છે. ત્યારે જન્મ્યાનું સાર્થક તો થાય જ ક્યાંથી ? પરિણામે આવા માણસ પર જગન્નિયંતા કોપાયમાન થાય છે. તેથી દરેક માણસની દરજ્જા છે, કે પ્રથમ પોતાના મનને દૃઢ કરી પ્રભુના ઘોરી ને પવિત્ર નિયમ પ્રમાણે વર્તવું, તેને પ્રસન્ન રાખવા સદૈવ ચિન્તા રાખવી, તેની ખરા બાવધી ભક્તિ કરી ઓળખવો. દયા, દાન, શાંતિ, પરોપકાર, સહન-શીલતા અને પ્રમાણિકપણું રાખી મન કેવળ શુદ્ધ કરવું.

વિવેક ચુડામણિ, શ્લોક ૩૬૪:—

યથા સુવર્ણં પટ્ટપાકશોધિતં ।

ત્યક્ત્વા મલં સ્વાત્મગુણં સમૃચ્છતિ

તથા મનઃ સત્ત્વરજસ્તમોમલં

ધ્યાનેન સંતજ્ય સમેતિ તત્ત્વમ્ ॥

જેમ સારી રીતે તાવીને શુદ્ધ કરેલું સોનું મેલને છોડી દઈ પોતાના ગુણોને પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ ધ્યાનથી શુદ્ધ કરેલું મન સત્ત્વ રજ અને તમ રૂપી મેલને છોડી દઈ તત્ત્વ ને પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનું મન શુદ્ધ સત્ત્વગુણમાં લીન થયેલું છે, તે ખરા વીર પુરુષ બનવા, એજ તમામ માણસોનું ખરું ભૂખણું, એજ સંસારમાં સત્કીર્તિ મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો, એજ પ્રભુને પ્રિય થવાનો ખરો ઉપાય, અને એજ અંતઃકરણની શુદ્ધતા છે. જેનું મન, ઉપર પ્રમાણે નિર્ભળ થયું નથી, તેવા માણસ ઉપર કોઈની પ્રીતિ થતી નથી. માટે જે કામથી આપણા ઉપર તમામ કોમના લોક ખુશી રહે તે કામ કરવાં, અને સજ્જન માણસની સોખત કરી જૂઠા, લુચ્ચા અને દુર્ગુણી માણસથી હજાર ગાઉ દૂર રહેવું. કેમકે તેવા દુષ્ટોના પ્રસંગથી દુષ્ટ થવાય, એ નિઃસંદેહ છે.

બાળપણથી જ બાળકનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય, તેના માટે માબાપે અને મહેતાજીએ મહેનત લેવી. જે જે સદ્-ગુણ કે દુર્ગુણ કિશોર અવસ્થામાં જામી જાય છે, તે એકદમ મોટપણમાં નીકળી જતા નથી. માટે આરંભથી જ તેમના મનમાં નીતિની છાપ પાડવી. બાળ અવસ્થાનું હૃદય એક ગરમ કરી તરતના ઠારી મૂકેલા મીણુ જેવું છે. તેની ઉપર તમે રાજહંસનું, કે પછી કઠોર બોલીના કાગડાનું ચિત્ર પાડો, તમે જે ચિત્ર પ્રથમ પાડશો તે આબેહુબ પડી રહેવાનું. મીણુ ઠરી ગયા પછી તે બૂસાવાનું નથી. ઘણી મહેનતે તેની ઉપર તમે બીજું ચિત્ર પાડશો, તો પ્રથમના ચિત્ર સાથે શેળભેળ થઈ જવાથી એ ચિત્રની ખરી ખુબી જણાશે નહિ. મતલબ કે દુર્ગુણી બાળકને મોટી ઉંમરે સદ્ગુણી બનાવતાં ઘણી મહેનત પડે છે, અને ઘણી મહેનત કર્યા છતાં તેના હૃદયમાં સદ્ગુણની ખરી છબી બરાબર પડતી નથી. માટે જ બચપણથી બચ્ચાંને સારી કેળવણી મળવી જોઈએ. સારા માણસનાં સારાં કામ જોઈ બાળકને તેવાં કામ કરવાનું મન થાય છે, માટે તેમને આખો દિવસ સારા માણસોમાં રાખવાં; વળી સારાં કામ તેમની સમક્ષ થાય તો વધારે સારું. આવાં કામ ઉપર વિવેચન કરાવી ક્ષાયદા ગેરક્ષાયદા દ્વંકમાં બતાવ્યા હોય, તો સારી અસર થાય. બાળકને હરેક કામની નકલ કરવાનું બહુ ગમે છે, તેથી જ નઠારાં માબાપનાં છોકરાં નઠારાં નીવડે છે. ઘેર આવેલા અભ્યાગતને યોગ્ય સન્માન આપી પોતાની શક્તિ માફક તેમની પાસે કંઈક અપાવવું, એથી તેઓ મોટા મનનાં થશે. ઘરમાં સૌ સાથે વિવેક અને વિનયતાથી બોલવાની ટેવ પાડવી. તેઓ પોતાના ઘરમાં સદ્ગુણ શીખ્યાં હશે, તો બહાર પરાયા માણસ સાથે પણ તેમ વર્તશે.

તેમને જરૂર નમ્રતાવાળાં કરવાં. કેમકે જે માણસમાં નમ્રતાનો ગુણ રહેલો છે, તે સર્વત્ર પૂજ્ય છે.

પણ કેટલાક એમ સમજે છે, કે જે અમે નમ્રતા રાખીશું તો અમારૂં વજન ઓછું થશે. આવી અસમજથી તેઓ ધામધૂમ અને ખાલી ભપકાથી આપવડાઈ પાછળ ખેંચાઈ જાય છે, અને અભિમાનનો દુર્ગુણ ગ્રહણ કરે છે. અભિમાન કેટલું બધું નુકસાનકારી છે ?

હાલાં માણસો માનની પાછળ દોડતા નથી, પણ તેમનાં સુકૃત્યથી આકર્ષાઈ માન તેમની પાછળ દોડે છે અને આત્મ સંગીન માન જ ઠેઠ સુધી ટકે છે, માટે આપણે તેવા કામ કરવાં જોઈએ, કે જેથી લોકોને આપોઆપ માન આપવાની જરૂર પડે. વિદ્વાન માણસે પણ વિદ્યા સંપાદન કરી નમ્ર થવું, કેમકે ફળવાળાં જ ઝાડ નમે છે, કઈ બાવળનું હુંહું નમવાવું નથી નમ્રતાથી જ વિદ્યા પ્રકાશમા આવે છે વખતે ઓછી વિદ્યાવાળા માણસ પણ નમ્રતાથી વધારે જશ પામે છે, અને વખતે પૂરેપૂરી વિદ્યા સંપાદન કરી બેઠલાને તેના અહંપદને લીધે પૂરતું માન મળતું નથી.

સૃષ્ટિનું અવસોકન કરતાં તેના ચમત્કારથી આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેવાતું નથી. જુઓ, પ્રભુજીએ માણસને બધા અવયવ આપ્યા છતાં તેમને કેવા પરાધીન રાખ્યા છે ? અવયવોને કેવી રીતે કામે લગાડયાથી સારૂ થાય એ બુદ્ધિનું કામ છે, અને દરેક માણસમા બુદ્ધિ મૂકનાર તો પરમેશ્વર પોતે છે. આ રીતે જોતાં માણસ માત્ર પરાધીન ગણાય, પછી તે રાજા હોય કે રંક હોય. કોઈ પણ માણસ પોતે પોતાને સ્વાધીન નથી. બધા દ્રશ્ય પદાર્થ નાશવંત છે, માટે આપણી ફરજ છે, કે નાશવંત વસ્તુ તરફ લક્ષ ન રાખતાં, પરલોકના અચળ સુખ તરફ કાળજી રાખવી. પ્રભુના અપાર

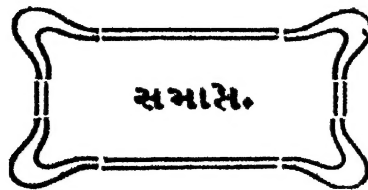
ડહાપણુ આગળ આપણું ડહાપણુ કંઈ વિસાતમા નથી તે બધા વૈભવોનો ધણી, સર્વજ, સર્વવ્યાપક અને બધી વસ્તુઓનો કર્તા છે, તેને ઝોળખી આપણા હૃદયમાં તે વસેલો છે એમ દૃઢ નિશ્ચયથી જાણી જે માણસ કામનો આરભ કરશે, તેનાં કામ દોષિત થવાં કઠિણ છે; કેમકે તેવા માણસો નહારાં કામ કરતાં ખીછીશે વળી કુદરતી બનાવોનું અવલોકન કરવાની ટેવથી તેની નજરે દયાળુ પ્રજાનાં અહ-ભૂત કૃત્યો આવશે, ત્યારે તેને પોતાના કામોનું અભિમાન રહેશે નહિ.

મોત માણસની પૂઠે લાગેલું જ છે, અને તે ક્યારે આવશે તે વિષે કાંઈ ખબર નથી. માટે આ દેહને નાશવંત જાણી સમિચ્છાનંદ ભગવાન તરફ પોતાનું લક્ષ લગાડવું; સત્ત્વમેં ચાલી જે કંઈ બની શકે તેટલો પરોપકાર કરવો, અને કાલનો ભરોસો નથી, માટે આજનું કામ આજે જ પૂરું કરવું. ધન, યુવાવસ્થા, કે અધિકારના મદમાં ચકચૂર થઈ સ્વચ્છંદે ચાલવું એ કેવળ મૂર્ખામ્હના લક્ષણ છે. જ્યાં પોતાના જ શરીરનો ભરોસો નથી, ત્યાં ધન, જીવાની, કે પારકાએ આપેલા અધિકારનો શો ભરોસો ! મતલબ કે સંસારના ક્ષણિક સુખો તરફ લક્ષ ન આપના પરલોકના અક્ષય સુખ તરફ ચિરકાળ નજર રાખવી.

આપણે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને અહંકાર છોડતા નથી. વગર સમજે નાહક અધિકારમાં ગોથાં ખાઈએ છીએ. કદાપિ સંપૂર્ણપણે અંતઃકરણની નિર્મળતા ન આવી પહોંચે, તો આટલું અવશ્ય કરવું, કે મંસારના નિર્દોષ વ્યહારકાર્યને ભક્તિ અને નીતિ સાથે સમપ્રમાણમાં રાખી વર્તવું, તેથી પણ પરલોકનું સુખ મેળવવા થોડા ભાગે લાયક થઈશું.

ગમે તેટલો પૈસો, પુત્રો, કિર્તિ, કે અધિકાર મળ્યા

છતાં માણસના સુખદુઃખનો આધાર ઈશ્વર ઉપર છે, તેને મળેલી સંપત્તિઓને વાપરવા દેવી કે નહિ તે બધું દયાળુ પ્રભુના હાથમાં રહેલું છે. કોટયાધિપતિને રોગ થયે તેને પોતાના પૈસા કંઈ ભોગમાં આવતા નથી. બુદ્ધિવાન અને ક-
લાગરા કુળદીપક પુત્ર છતાં, તેઓ પરદેશ પડ્યાથી મા-
બાપ તેમનાં સુખ જોઈ શકતાં નથી. અને અધિકારીઓને મળેલો અધિકાર, પારકાનો આપેલો હોવાથી તેના ભોક્તાને બહુ વાર ખરા કે ખોટા કારણે પણ ઠપકા ખાવા પડે છે હાથાને જેમ અંકુશ છે તેમ માણસને પણ દુઃખ સમજવું, તેથી માણસ ઠેકાણે રહે છે. ખરું પુછો તો સંસારમાં કોઈ સુખી નથી. જે માણસ ઈશ્વરથી ડરીને ચાલે અને પોતાને મળેલી સંપત્તિઓમા સંતોષ માને; તેને જ સુખી સમજવો. આવા જ માણસ ધીમે ધીમે મનની શુદ્ધતા મેળવી તેના થી મળેલું અનહદ સુખ ભોગવે છે. જે માણસ અસંતોષી રહી પોતાના દુઃખે, ને પારકાના સુખે નિરંતર બળ્યા કરે છે, તે ઉભય લોકમા બળતા જ રહે છે. ભાવાર્થ કે જે માણસ બાહરથી નિર્ભળ રહી અંતઃકરણમાં પણ નિર્ભળ રહે છે, તેમ સંતોષી રહે છે, તે અહીં નાના પ્રકારનાં સુખ મેળવી છેવટે ઈશ્વરના સાન્નિધ્ય જઈ અખડ આનંદ ભોગવે છે.



आ लेखकों की जीवन पुस्तिका.

समय वर्णन.	७-३-
संस्कृत (विशेष)	७-४-
संस्कृत नामि जयन आ. ३ ले	७-५-
संस्कृत से संस्कृत	७-६-
प्रसिद्धि अस्ति	७-७-
संस्कृत साहित्य का जीवन और	७-८-
संस्कृत सिद्धांत का जीवन	७-९-
संस्कृत भाषा की विशेषता	७-१०-

ले. कृष्णगिरि नाथका पुत्र

संस्कृत लेखन काली, प्रा. ३५	७-११-
संस्कृत पुस्तिका	७-१२-

श्रीराजान विद्याराम रायण पुत्र.

संस्कृत लेखन	७-१३-
संस्कृत लेखन	७-१४-

उपर्युक्त पुस्तिका मजबूत उपाय.

संस्कृत ना. ३५. क. वि. रायण.
मु. रायण ना. ३५. क. वि. रायण.

